

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Г.М. Шакамалов
Е.В. Черная

**Физическая подготовка студентов педагогического вуза
средствами гимнастики**

МОНОГРАФИЯ

Челябинск
2021

УДК 378:796.011.3
ББК 74.484:68.436
Ш17

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. Макаренко Виктор Григорьевич;
к-т пед. наук, доцент Михайлова Татьяна Александровна

Шакамалов Г.М. Физическая подготовка студентов педагогического вуза средствами гимнастики: монография / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В, 2021. – 279 с.

ISBN 978-5-93856-513-5

Монография посвящена актуальной проблеме профессиональной и физкультурно-спортивной подготовке студентов педагогического вуза. Рассматриваются теоретико-методические аспекты физической подготовки студенческой молодежи. Авторами проведена аналитическая работа по применению средств спортивной гимнастики в многолетнем процессе формирования профессиональных компетенций студентов. Разработана модель физической подготовки студентов с применением средств гимнастики. Предлагается широкое применение средств гимнастики: упражнения художественной гимнастики; батутного спорта; акробатики.

Монография адресуется работникам учреждений среднего и высшего профессионального образования, специалистам в области физической культуры, аспирантам и студентам педагогических учебных заведений, интересующихся проблемами физкультурного образования и физического развития студенческой молодежи.

ISBN 978-5-93856-513-5

© Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы физической подготовки средствами гимнастики	
1.1 Характеристика и виды гимнастики.....	9
1.1.1 Спортивная гимнастика.....	13
1.1.2 Художественная гимнастика.....	25
1.1.3 Акробатика.....	35
1.1.4 Прыжки на батуте.....	50
1.2 Виды физических качеств и особенности их развития.....	58
1.2.1 Гибкость.....	65
1.2.2 Сила.....	77
1.2.3 Выносливость.....	83
1.2.4 Быстрота.....	103
1.2.5 Двигательно-координационные способности (ловкость)....	108
2 Особенности профессиональной подготовки студентов педагогического вуза	
2.1 Особенности подготовки учителей.....	129
2.2 Возрастные особенности физического и психического развития студентов.....	148
2.3 Анализ компетентностного подхода к подготовке студентов педагогического вуза.....	161

3 Содержание методики физической подготовки студентов	
3.1 Методы физической подготовки.....	172
3.2 Методические принципы физической подготовки.....	187
3.3 Формы занятий физическими упражнениями.....	195
4 Методика физической подготовки студентов педагогического вуза на занятиях гимнастикой	
4.1 Средства гимнастики и акробатики в подготовке студентов..	205
4.2 Методы обучения двигательным действиям на занятиях гимнастикой.....	213
4.3 Модель физической подготовки студентов средствами гимнастики.....	221
4.4 Методы контроля за динамикой физической подготовки студентов.....	226
Заключение.....	231
Библиографический список.....	234

Введение

Актуальность исследования. Физическая культура студента имеет важное значение, обеспечивая развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, психофизической выносливости, повышение физической работоспособности. Физическая подготовка студентов приобретает принципиально важное значение потому, что призвана не только обеспечивать физическое развитие и укрепление молодого организма, но и формировать навыки и потребности в здоровом образе жизни, закладывать фундамент прочности здоровья, общей физической работоспособности и воли будущего специалиста.

Несмотря на сложную социально-экономическую ситуацию в стране, возрастающий дефицит финансирования образования, физическая культура по-прежнему остается предметом учебного плана.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач системы физического воспитания образовательного учреждения по решению проблемы здоровье-образующего фактора в учебно-воспитательном процессе [132].

Для того чтобы занятия физической культурой приносили максимальную пользу, перед системой в целом и перед каждым занятием в частности должны ставиться цели, что в свою очередь требует информированности преподавателя о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности каждого студента на каждом этапе обучения. Такая информация имеет большое практическое значение, а поэтому оценка эффективности физического воспитания каждого обучающегося должна проводиться, с одной стороны по состоянию его здоровья, а с другой – по уровню развития основных физических качеств, т.е. по уровню физической подготовленности.

В работах отечественных ученых отмечается, что понимание

студентом пользы занятий спортом, ведение здорового образа жизни как витальной ценности может стать дополнительным резервом формирования разнообразных (в том числе доступных для каждого) видов физической культуры, прогрессивных тенденций в физическом развитии общества.

В системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Если в играх, спорте и туризме физические упражнения заимствованы из жизни и отличаются естественными для человека формами движения, то в гимнастике они, как правило, подобраны специально и созданы искусственно для избирательного и наиболее целенаправленного воздействия на него [67].

С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяют успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Эти задачи в основном делятся на две большие группы: оздоровительно-гигиенические и воспитательно-образовательные. Решение оздоровительно-гигиенических задач гимнастики предполагает всестороннее, гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата человека, улучшение функционального состояния его внутренних органов, формирование правильной осанки и совершенствование физических качеств. Решение воспитательно-образовательных задач предполагает формирование морально-волевых качеств советского человека, развитие его

памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры, воспитание гигиенических навыков поведения в быту и обучение жизненно важным двигательным навыкам.

Противоречие заключается в требовании общества в достаточном уровне физического развития и физической подготовленности студентов вуза и недостаточно эффективными средствами, и методами, применяемыми для решения данной потребности.

Объект исследования: физкультурно-оздоровительный и профессионально-образовательный процесс подготовки студентов педагогического вуза (уровень подготовки бакалавриат).

Предмет исследования: организационно-методические и практико-ориентированные методы, формы и средства физической подготовки студентов педагогического вуза (уровень подготовки бакалавриат) с использованием средств гимнастики.

Цель исследования: проведение анализа теоретико-методических аспектов физической подготовки студентов педагогического вуза средствами гимнастики и разработка эффективной модели организации и проведения занятий гимнастикой с выраженным эффектом физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести аналитическую и поисковую работу по выявлению теоретико-методических основ профессиональной и физкультурно-спортивной подготовки студентов педагогического вуза;

2. Развить положения компетентностного подхода в подготовке студентов вуза, а также использовать полученные знания в построении эффективного образовательного и физкультурно-спортивного процесса с применением средств гимнастики.

3. Расширение представлений о средствах гимнастики, применяемые в процессе подготовки студенческой молодежи и их включение в образовательный процесс вуза;

4. Провести теоретический обзор методики физической

подготовки и применить данные результаты в подготовке студентов педагогического вуза;

5. Предложить модель эффективной физической подготовки студентов педагогического вуза с применением средств гимнастики;

Гипотеза исследования: целенаправленный и организованный образовательный процесс по развитию профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта, а также развитие двигательных способностей молодежи студенческого возраста может быть эффективным при использовании разнообразных средств, методов и форм проведения занятий в рамках физкультурно-спортивной и общеобразовательной дисциплины – гимнастика.

Новизна исследования заключается в разработке эффективной и современной модели физической подготовки студентов педагогического вуза средствами гимнастики в рамках обеспечения профессионального образования и физкультурно-спортивной подготовки студенческой молодежи в парадигме компетентностного подхода.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

1.1 Характеристика и виды гимнастики

В зависимости от направленности и специфики выполняемых упражнений выделяют следующие виды гимнастики: оздоровительная, образовательно-развивающая, прикладная и спортивная.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней (гигиенической) зарядки, вводной гимнастики, физкультурминуток и физкультпауз, выполняемых во время занятий или в перерывах между ними. Сюда входит также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в укреплении здоровья человека, поддержании на высоком уровне его физической и умственной работоспособности, повышении общественной активности, быстром вхождении в учебную или трудовую деятельность [27, с. 16].

Гигиеническая гимнастика, кроме перечисленных задач, используется для отдыха с целью восстановления работоспособности организма после больших физических, умственных и эмоциональных напряжений и профилактики гиподинамии. Она может проводиться в любое время дня. В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения прикладной направленности. Продолжительность выполнения упражнений 15-20 мин [51, с. 241].

Вводная гимнастика направлена на быстрое включение занимающихся в предстоящую деятельность: учебную или профессиональную. В содержание вводной гимнастики включаются упражнения, которые по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению соответствуют профессиональным

двигательным действиям, если речь идёт о производстве, или они должны быть направлены на снятие физического и умственного напряжения, возникающих в процессе учебной деятельности. Продолжительность выполнения упражнений 5-10 мин.

Физкультминутки и физкультпаузы проводятся во время занятий при появлении признаков утомления и вызванных им снижения внимания, памяти, мыслительных процессов, нарушение позы. Комплекс может состоять из 2-3 упражнений – при проведении физкультминуток (выполняются в течении 1-2 мин.) и 5-8 упражнений – при проведении физкультпауз (выполняется в течение 3-5 мин.) [61, с. 195].

Лечебная гимнастика составляет основу лечебной физической культуры и направлена на восстановление временно утраченных функций организма после травм, ранений, болезней, операций и т.д. В комплексы лечебной гимнастики включаются дозированная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастической стенке и др. Все упражнения подбираются с учётом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Ритмическая гимнастика является разновидностью оздоровительной и направлена на укрепление здоровья, повышение интереса к занятиям, хорошо снимает эмоциональное напряжение. В содержание комплексов ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики и хореографии, стилизованных (танцевальных) форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике выполнения упражнений [21, с. 8].

В настоящее время популярность ритмической гимнастики привела к появлению различных направлений. Наиболее распространёнными видами являются: ритмопластика, танцевально-ритмическая, танцевально-игровая, релаксационная гимнастика и некоторые другие.

Образовательно-развивающие виды гимнастики, в некоторых

литературных источниках её иногда называют основной гимнастикой, представлены следующими видами: учебно-воспитательная, атлетическая и прикладная.

Учебно-воспитательная гимнастика располагает наибольшими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому она является одним из главных разделов предмета «Физическая культура» и составляет основу государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших учебных заведений. Занятия по гимнастике в этих учреждениях проводятся в форме урока.

Атлетическая гимнастика используется для развития мышечной силы, силовой выносливости, волевых качеств и связанных с ними функциональных возможностей организма. Она используется среди всех возрастных групп населения и должна учитывать особенности занимающихся: их пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности, двигательный опыт [15, с. 217].

Прикладная гимнастика содержит упражнения, с помощью которых можно повысить профессиональную подготовленность занимающихся. Она реализуется в условиях производственной деятельности, научно-исследовательских и государственных учреждений, на занятиях по гимнастике со студентами (в средних и высших учебных заведениях), а также в Российской армии и других силовых структурах. Таким образом, прикладная гимнастика ориентирована на развитие физических и психических способностей, необходимых для успешного овладения навыками трудовой деятельности и достижения в ней высот профессионального мастерства [91, с. 53].

Спортивные виды гимнастики. Основными спортивными видами гимнастики являются: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, аэробика.

Спортивная гимнастика – вид спорта, состоящий из

следующих упражнений: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – вольные упражнения, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне, опорные прыжки [10, с. 100].

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором выступают только женщины. В её содержание входят упражнения танцевального характера, выполняемые в одиночном разряде и в составе команды (групповые упражнения) со следующими предметами: со скакалкой, с мячом, с обручем, с лентой, с булавами. В процессе выполнения упражнений с предметами гимнастики также выполняют такие упражнения как шаг, бег, пружинные и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, танцевальные элементы.

Акробатика – вид спорта, в котором выступают мужчины и женщины. Он включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные пары) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

Аэробика – вид спорта, в котором участники выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, состоящий из сложных в координационном плане движений ациклического характера, различные по характеру и направленности элементы разных структурных групп движений при одновременном взаимодействии партнёров. Участвуют мужчины и женщины в следующем порядке: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе [83, с. 126].

Со временем возможно появление новых спортивных видов гимнастики. Это обусловлено как развитием самого спорта, так и появлением новых упражнений гимнастической направленности для повышения мотивации к занятиям ею и разносторонности физического развития людей. Развитие же существующих спортивных видов гимнастики будет идти по пути дальнейшего

усложнения элементов и комбинаций, зрелищности и качества их исполнения [31, с. 349].

1.1.1 Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую) – это один из древнейших видов спорта включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин – упражнения на брусьях разной высоты, бревне, вольные упражнения и опорные прыжки; для мужчин – упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, вольные упражнения и опорные прыжки.

Спортивная гимнастика является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионов зрителей – всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, динамики, силы и ловкости [39, с. 56].

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Международная федерация гимнастики (англ. *International Federation of Gymnastics, IFG*) – федерация гимнастических видов спорта [39, с. 57].

История возникновения и развития спортивной гимнастики

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

С конца 18 – начала 19 века в западноевропейской и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине 19 века в ряду стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 – раз в 2 года, с 1922 – раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины [45, с. 42].

В 1-ой половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

Спортивная гимнастика в России.

Широкое развитие гимнастики в России началось в 18 веке. Серьезное внимание гимнастике уделял Петр I и А.В. Суворов. Спортивная гимнастика первоначально культивировалась в основном в армейской среде.

В 70-е годы 19 века российский ученый и педагог Лесгафт открывает в Санкт-Петербурге двухгодичные гимнастические курсы [114, с. 35].

4 мая 1883 года в Москве была создана организация «Русское гимнастическое общество». Ее представителем стал известный русский писатель и журналист Владимир Алексеевич Гиляровский. В том же году силами любителей гимнастики и на их средства в доме Редлиха на Страстном Бульваре был оборудован спортивный зал. Вместе с Гиляровским в гимнастический зал заглядывал и его друг, еще юный и только начинающий писатель Антон Чехов. Наблюдая за гимнастами он сказал: «Это люди будущего, и

настанет время, когда все будут такими же сильными».

Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве. В них приняли участие всего 11 человек, но начало было положено. В 1889 гимнастика вводится в программу мужских учебных заведений. В конце 19 – начале 20 века в различных городах России создаются гимнастические общества и кружки, начинают регулярно проводиться чемпионаты страны.

Лишь в советское время спортивная гимнастика стала одним из самых массовых и любимых видов спорта. И Гиляровский, увидевший на закате жизни этот небывалый расцвет гимнастики, сказал, что слова его друга А. Чехова, наконец, сбылись.

Большое влияние на развитие спортивной гимнастики в стране оказала Первая Всесоюзная Спартакиада 1928 года, где участвовало пять команд [127, с. 47].

В 1932 году в Ленинграде было проведено Второе Всесоюзное первенство по гимнастике. Участвовало семьдесят человек. Впервые вместе с мужчинами выступали женщины. С 1933 года регулярно проводятся первенства СССР по гимнастике по территориальному признаку, а с 1939 года – по ведомственному. В 1934 году вводится почетное звание заслуженный мастер спорта.

В 1949 году Федерация спортивной гимнастики СССР стала членом международной федерации; с 1952 советские гимнасты участвуют в Олимпийских играх, с 1954 – в чемпионатах мира и с 1955 – Европы.

Первыми чемпионами страны стали: Владимир Беляков (вольные упражнения), Дросида Кузнецова-Антипас (вольные упражнения), Владимир Лаврущенко (конь), Галина Урбанович (брусья), Таисия Демиденко (перекладина) [127, с. 56].

Великие гимнасты России и СССР как неотъемлемая часть краткой истории спортивной гимнастики

Никакая, даже самая краткая история спортивной гимнастики не может обойтись без упоминания известнейших имён российских спортсменов, внесших свой весомый вклад в развитие этого вида

спорта.

Первое российское соревнование по этому виду спорта было проведено в 1885 году – в нём участвовали 11 человек. Однако уже в 1889 году гимнастика введена обязательным к изучению предметом в мужских гимназиях, и к началу XX века этот вид спорта получил довольно широкое.

Александр Дитятин. Советский спортсмен, ставший семикратным чемпионом мира, а также единственным на планете гимнастом, завоевавшим в ходе одной Олимпиады награды сразу во всех категориях (в каждой дисциплине).

Владимир Артёмов. Советский спортсмен, взявший четыре «золота» на Олимпиадах. Многократный победитель соревнований разного уровня.

Виталий Щербо. Завоевал олимпийское «золото» 6 раз, при этом стал единственным мужчиной-спортсменом, получившим высшую награду во всех шести дисциплинах, плюс в личном первенстве и командном зачёте.

Алексей Немов. Российский спортсмен, абсолютный чемпион Олимпиады 2000 года, четыре раза ставший обладателем олимпийского золота, победитель и призёр множества соревнований международного уровня, прославившийся сложнейшими программами.

Краткая история спортивной гимнастики была бы неполной без упоминания женщин-гимнасток.

Мария Гороховская. Спортсменка из СССР, завоевавшая в рамках одной Олимпиады сразу 7 медалей (две из них – золотые).

Лариса Латынина. Успешно прошла три Олимпиады, заработав на них 18 медалей, половина из которых – золотые.

Светлана Хоркина. Заслуженный мастер спорта России, двукратная олимпийская чемпионка, неоднократная победительница чемпионатов Европы, мира и России.

Алия Мустафина. Российская спортсменка, завоевавшая за две Олимпиады 7 медалей, две из которых – золотые.

Правила спортивной гимнастики

Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток [135, с. 49].

Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев – разновысокие [135, с. 75].

Вольные упражнения (жен и муж) выполняются на специальном гимнастическом ковре. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению». Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный

аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики.

Акробатика – это вид спорта, который включает в себя различные прыжки, перекаты, вращения тела с опорой и без. Спортивная гимнастика дополнительно включает в себя упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на коне (муж.), специальном снаряде с ручками, представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда [171, с. 21].

Упражнения на кольцах (муж.) – подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена.

Опорный прыжок (муж. и жен.) выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Спортсмен разбегается по специальной дорожке, отталкивается ногами от мостика, а затем производит дополнительный толчок руками от снаряда. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали, укрепленной на двух стойках на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому [171, с. 65].

Упражнения на бревне (жен) представляют собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Судьи

оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток.

Разновысокие и параллельные брусья, перекладина, конь, гимнастический мостик, кольца, бревно, гимнастический ковер.

Правила судейства в спортивной гимнастике

Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд. Двое из судей оценивают сложность упражнений, а другие шесть оценивают технику. Судьи, оценивающие сложность программы и судьи, наблюдающие за техникой исполнения, выносят оценки независимо друг от друга: лучшая и худшая из них не учитываются, а из оставшихся четырех выводится средний балл [185, с. 131].

Для быстрой фиксации технических элементов судьи используют более 1000 специальных письменных знаков.

Во время командных соревнований или при розыгрыше абсолютного первенства оценки суммируются. На их основе выводится итоговая оценка. Набравшие наибольшее количество очков, объявляются победителями.

Общие правила:

1. На каждом снаряде существуют две отдельные оценки – D и E.

2. Судьи бригады D ставят оценку D, определяя содержание упражнения. Судьи бригады E выставляют оценку E за исполнение упражнения в соответствии с требованиями к композиции, технике и осанке.

3. Оценка D складывается из:

– стоимости 10 элементов (у юниоров 8), лучшие 9 (7 для юниоров), но не более 5 элементов из одной группы среди лучших засчитанных, плюс стоимость соскока. Если судье нужно выбрать 9 засчитываемых (у юниоров 7) элементов из элементов одной и той же стоимости, но принадлежащих к разным группам элементов, он должен выбрать в пользу спортсмена. После определения 9 лучших элементов и соскока судья должен подсчитать среди них не более 5 элементов из одной и той же группы (на вольных упражнениях

элементы группы соскоков подсчитываются первыми).

- жирным выделены элементы, входящие в зачет;
 - стоимости соединений, основанной на специальных правилах для каждого снаряда;
 - стоимости требований групп элементов, исполненных среди 10 элементов, входящими в зачет оценки D (8 для юниоров)
- Таблица 1.

Пример 1:											
I	III	I	II	III	III	III	III	I	II	IV	
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D	
	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D	
Пример 2:											
III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	IV
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
B		B	B	B	B		D	D	D	D	D

Таблица 1 – Группы гимнастических элементов

4. Оценка E определяется путем вычитания из 10 баллов сбавок, производимых в десятых балла за:

- общие сбавки за эстетические ошибки и ошибки исполнения;
- общие сбавки за технические и композиционные ошибки.

5. Высшая и низшая сбавки за ошибки исполнения, эстетики, техники и композиции, подсчитанные в десятых долях балла, отбрасываются. Средняя из оставшихся сумм сбавок вычитается из 10 баллов. Результат является оценкой E.

Определение окончательной оценки:

1. Окончательная оценка за упражнение – сумма оценок D и E.
2. Правила судейства и выведения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (квалификация, командный финал, финал многоборья, финалы в отдельных дисциплинах), кроме опорного прыжка, специальные требования к которому в квалификации и в финале.
3. Результат спортсмена в многоборье представляет собой сумму окончательных оценок, полученных им на шести видах программы.
4. Командный результат подсчитывается в соответствии с Положением.
5. Квалификация спортсмена и участие в командном финале, финальных соревнований в многоборье и финалах в отдельных дисциплинах осуществляется в соответствии с Положением.
6. Окончательная оценка подсчитывается судейским персоналом соревнований.
7. На всех соревнованиях должны быть показаны оценка D, оценка E и финальная оценка.

Короткое упражнение:

За представление упражнения спортсмен может набрать максимум оценку судей бригады E в 10.00 баллов.

Судьи бригады D произведут специальную нейтральную сбавку за короткое упражнение с окончательной оценки (Таблица 2)

- 7-10 элементов	0.0 баллов
- 5-6 элементов	4.0 балла
- 3-4 элемента	6.0 баллов
- 1-2 элемента	8.0 баллов
- Без элементов	10.0 баллов

Таблица 2 – Сбавки за исполнение элементов

Трудность:

1. Во всех видах соревнований на вольных упражнениях, коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине существует следующая стоимость трудности элементов (Таблица 3).

Таблица 3 – Стоимость гимнастических элементов

Группы	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Стоимость	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9.

2. Элементы спортивной гимнастики размещены в таблицах правил ФИЖ. Данные таблицы элементов действуют применительно к данным Правилам. По возможности, в таблицы элементов включены только отдельные элементы. Каждый элемент имеет свою собственную стоимость и свой номер.

3. Элементы, не входящие в таблицы элементов, должны быть представлены заместителю главного судьи для оценки за 24 часа до начала тренировок.

4. Элемент (или элемент с тем же номером) может быть повторен, но он не будет учтен при выведении оценки D. Смотри дополнительные правила в главах о коне и кольцах.

5. Элемент, которого нет в действующих правилах судейства, обычно не разрешен к исполнению или является элементом ниже стоимости A.

6. Элементы, находящиеся в одной клетке с разными группами трудности, могут быть исполнены в одном упражнении и будут засчитаны бригадой D [206, с. 251].

Требования к группам элементов и соскокам

1. Этим фактором судья оценивает требуемые формы движения, которые наряду с личными склонностями и индивидуальными техническими способностями спортсмена должны дополнить композицию упражнения.

2. На каждом снаряде есть 3 группы элементов, обозначенных в правилах цифрами I, II, III, группа IV – группа соскоков, за

исключением вольных упражнений.

3. Спортсмен должен включить в свое упражнение как минимум один элемент из каждой группы элементов.

4. Один элемент может выполнить требование только к той группе элементов, в которой он записан в таблице.

5. Каждое выполненное требование к группе элементов (элементами, входящими в 10 оцениваемых) поощряется судьями D в размере 0.5 балла.

6. Все упражнения должны заканчиваться элементами, входящими в группу соскоков [205, с. 251].

Соскок не считается выполненным, если:

- соскок выполнен толчком ступней о снаряд (кроме вольных упражнений);
- соскок выполнен частично или не закончен;
- спортсмен приземлился не на ноги (включая кувырок на вольных упражнениях);
- спортсмен приземлился боком к снаряду.

Примечание: подобные элементы не засчитываются бригадой D ни как элемент, ни как группа элементов.

7. Применяются следующие правила выполнения требований к группе соскоков (Таблица 4).

Таблица 4 – Стоимость соскоков в гимнастике

- соскок А или В	0.0 балла (требование не выполнено)
- соскок С	+ 0.3 балла (частичное выполнение)
- соскок D или выше	+ 0.5 балла (полностью выполнено)
у юниоров:	
- соскок А	0.0 балла (требование не выполнено)
- соскок В	+ 0.3 балла (частичное выполнение)
- соскок С или выше	+ 0.5 балла (полностью выполнено)

Баллы за соединения:

1. В распоряжении судей бригады D имеются надбавки для поощрения спортсменов за исполнение специальных соединений. Кроме того, эти баллы служат лучшей дифференциации упражнений, которые содержат специальные соединения, что описано на каждом снаряде.

2. Баллы за соединения даются только за прямое соединение засчитанных элементов высших групп трудности, выполненных без грубых ошибок.

Соревнования по спортивной гимнастике:

– Олимпийские игры – самый престижный чемпионат по спортивной гимнастике.

– Чемпионат мира по спортивной гимнастике – ежегодный международный чемпионат, который проводится с 1903 года.

– Чемпионаты Европы по спортивной гимнастике – крупнейшие соревнования между представителями европейских стран по спортивной гимнастике.

Крупные международные соревнования по спортивной гимнастике состоят из четырех этапов:

– Квалификационный (или предварительный) этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;

– Командный финал проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);

– Абсолютное первенство в индивидуальном зачете разыгрывается среди 36 лучших спортсменов;

– Первенство в отдельных видах разыгрывают по 8 спортсменов, показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях.

На больших соревнованиях на помосте, как правило, одновременно выступают шесть мужских или четыре женских команды (по количеству снарядов). Завершив выступление в одном

виде программы, команда переходит к следующему. На Олимпийские игры, – в отличие от чемпионата мира, – может попасть ограниченное число участников. Это 12 мужских и 12 женских национальных сборных, показавших лучшие результаты на предшествующем Олимпиаде чемпионате мира.

Спортивная гимнастика – включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках, а художественная гимнастика – вид спорта, который подразумевает выполнение различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку.

1.1.2 Художественная гимнастика

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта [9, с. 22].

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Международная федерация гимнастики (фр. Federation Internationale de Gymnastique, FIG или англ. International Federation of Gymnastics, IFG) – федерация гимнастических видов спорта, в том числе и художественной гимнастики. Данная организация занимается разработкой регламентов и правил выступлений по художественной гимнастике, а также объединяет национальные федерации (официальный сайт Всероссийской Федерации

Художественной Гимнастики) [9, с. 23].

История возникновения и развития художественной гимнастики

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с невероятной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц [12, с. 179].

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966).

После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта.

В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария – СССР – Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется

принципиально новый командный вид – соревнование по групповым упражнениям. В этом же году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям.

1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. С 1984 года начинается Олимпийская история художественной гимнастики [12, с. 180].

Правила художественной гимнастики

Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов.

Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров.

Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцатибалльной системе. Оценивают выступления три бригады судей:

□ Трудность (D) оценивают две подгруппы судей – D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2.

□ Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи.

□ Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки.

На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления [19, с. 198].

Итоговая оценка подсчитывается по формуле: Оценка =

$(D1+D2)/2+A+E$

Предметы для художественной гимнастики

Скакалка для художественной гимнастики. Бывают пеньковые или синтетические скакалки. Скакалка должна быть пропорциональна росту гимнастки и не должна иметь никаких ручек, вместо них на концах завязывают один или два узла.

Обруч для художественной гимнастики. Бывают деревянные или синтетические обручи. Внутренний диаметр должен быть от 80 до 90 см, а минимальный вес – 300 гр.

Мяч для художественной гимнастики. Бывают резиновые или синтетические мячи. Диаметр мяча примерно равен 18-20 см. Вес должен быть не менее 400 гр.

Булавы для художественной гимнастики (булавы чакот). Изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными булавами). В булавах разрешено использовать бархатные ручки. Длина булав должна быть в пределах 40-50 см.

Выступление с лентой в художественной гимнастике. Сама лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина не менее 6 м (сделана из одного куска). Вес не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена из дерева или пластика. Ее длина должна быть от 50 до 60 см, а диаметр – 1 см в самом широком месте [19, с. 199].

Соревнования по художественной гимнастике

□ Олимпийские игры – самое престижное международное соревнование, проводится один раз в четыре года.

□ Чемпионат Мира по художественной гимнастике – международное соревнование, которое проводится с 1963 года (один раз в два года).

□ Чемпионат Европы по художественной гимнастике – международное соревнование, проводимое Европейским гимнастическим союзом (UEG). Первый чемпионат состоялся в 1978 году.

Художественная гимнастика в различных странах

На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого вида спорта. В начале появления на мировой арене (с 1960 года) это был СССР, затем Болгария (НРБ). В период с 1960 до 1991 года основная конкурентная борьба проходила между гимнастками этих двух стран, причём доминирующие позиции, за исключением некоторых периодов (например, 1973-1977 года), занимали болгарские гимнастки. Представительницы других государств реально могли претендовать лишь на отдельные серебряные, а чаще бронзовые медали. Картина сильно поменялась со времени развала СССР в 1991 году и появлении на карте мира новых независимых государств. Начало 90-х годов 20-го века можно считать одновременно расцветом украинской художественной гимнастики и крахом болгарской и российской школ. Однако, если российская художественная гимнастика к началу 21 века возродилась с новой силой, то болгарские спортсменки так и не смогли выйти из кризиса. В настоящее время (2011 год) практически безраздельное лидерство принадлежит российским гимнасткам. Существенные результаты показывают также спортсменки Украины, Белоруссии, Азербайджана [19, с. 200].

Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в таких странах как Испания, Канада, Италия, Япония, Франция, Израиль. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам время от времени удаётся потеснить с пьедестала признанных лидеров.

Художественная гимнастика в России

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни занимались этим спортом. Неспроста на летних олимпийских играх большинство чемпионов по художественной гимнастике – россиянки. Их имена

знакомы нам и всему миру: Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чащина, Евгения Канаева, Дарья Дмитриева, Дарья Кондакова и другие, не менее достойные спортсменки [61, с. 195].

Особенности спорта

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста – доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная – более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменок. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике и в фитнес-аэробике большинство участниц – бывшие гимнастки.

Судейство

Нельзя не отметить тот факт, что художественная гимнастика, точнее, оценка результатов выступлений – вещь крайне субъективная. Не раз возникали серьёзные скандалы и даже дисквалификации судей из-за неравноценного отношения к спортсменкам [61, с. 196].

Один из самых громких инцидентов произошёл на европейском первенстве в Сарагосе в 2000 году с Еленой Витриченко. Из-за этого неоднократно поднимались вопросы об изменении процедуры судейства (подобно тому, как это сейчас происходит в фигурном катании) или об удалении этого вида спорта из олимпийской программы.

Допинг

Художественную гимнастику не обошла стороной проблема

допинговых препаратов. Их принимают, конечно же, не для повышения выносливости или увеличения мышечной массы. Основная проблема гимнасток – лишний вес. Поэтому основные применяемые препараты – мочегонные средства (диуретики), которые, в свою очередь, запрещены Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА).

Лучшие гимнастки России

Алина Кабаева – заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, родилась в Ташкенте в 1983 году. Является победительницей Олимпийских игр в Афинах, которые проходили в 2004 году. В 2000 году Алина принимала участие на Олимпийских играх в Сиднее и заняла 3 место, получив бронзовую медаль. На данный момент Алина Кабаева является двукратной абсолютной чемпионкой мира, пятикратной чемпионкой Европы и шестикратной чемпионкой России. Она получила орден дружбы за заслуги перед своей родиной 4 степени [61, с. 197].

Первый свой чемпионат Европы она выиграла после 2 лет тренировок в сборной России, на тот момент девочке было всего 15 лет, и уже через год в 1999 году стала Чемпионкой мира.

Ляйсан Утяшева заслуженный мастер спорта России по художественной гимнастике. Эта спортсменка много раз побеждала международные соревнования, показывая превосходную технику выполнения. На сегодняшний день она является шестикратной чемпионкой Европы и чемпионкой мира. В 2002 году Утяшева стала чемпионкой Европы в командном зачете, а так же обладательницей Кубка мира.

Родилась юная спортсменка в поселке Раевский Альшеевского района, в семье историка и библиотечарши в 1985 году. Заниматься художественной гимнастикой она начала в 1994 году, а в 1999 стала мастером спорта России, после чего и началась ее успешная карьера [108, с. 203].

Ирина Чащина – серебряный призер Олимпийских игр, а так же заслуженный мастер спорта. Заниматься гимнастикой девочка

начала в 6 лет, еще она очень увлекалась музыкой, но со временем полностью перешла на художественную гимнастику и стала участвовать в индивидуальных упражнениях. Когда Ирине исполнилось 12 лет, она стала входить в сборную России по художественной гимнастике и постоянно участвовать на соревнованиях и ездить на сборы, которые проходили в Москве. На Олимпиаде в Афинах спортсменка стала обладательницей серебряной медали в разделе многоборья. За время своей спортивной карьеры Ирина завоевала огромное количество престижных наград и медалей в разных категориях художественной гимнастики [108, с. 203].

Ольга Капранова – многократная чемпионка Европы и мира имеет титул заслуженного мастера спорта России по художественной гимнастике. Ольга пришла в спорт в возрасте 7 лет и с того времени добилась высочайших результатов, пик карьеры гимнастки начался с 2003 года, в то время она была одной из лучших гимнасток в сборной, претендуя на 1 место. Ольга Карпанова является десятикратной чемпионкой мира. Самый тяжелый период своей карьеры спортсменка переживала в 2009 году, когда у нее были превосходные достижения, сменяемые серьезными провалами и неудачами, это подтолкнуло ее к завершению своей карьеры и переходу на тренерскую деятельность.

Родилась выдающаяся спортсменка 6 декабря 1987 года в городе Москва. С самого начала своей спортивной карьеры девочка просто влюбилась в художественную гимнастику и поставила перед собой самые трудные цели по достижению лидерства в этом тяжелом спорте.

Вера Сесина – заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, родилась в 1986 году 23 февраля. Выступая в индивидуальных упражнениях, девочка добилась очень высоких результатов. В 2002 году она завоевала 3е место на Кубке мира. В 2005, 2006 она занимала первые места на Чемпионате Европы в разных номинациях. В 2007 стала чемпионкой мира по командному

зачету и серебряным призером в многоборье. Первое знакомство с художественной гимнастикой произошло в семилетнем возрасте, когда она начала заниматься в родном Свердловске, но уже в 2001 году спортсменка стала жить и тренироваться в Москве под предводительством знаменитого тренера И.А. Венер [108, с. 204].

Мужская художественная гимнастика

Несмотря на свой статус непризнанного вида спорта, мужская художественная гимнастика существует сразу в двух вариантах. За звание пионера в развитии этого направления борются Испания и Япония. Но их варианты мужской гимнастики принципиально разнятся.

В испанском варианте никто и ничего не обустроивал специально под мальчиков, тут мальчики подстраиваются под правила, написанные для девочек. Набор предметов тот же – обруч, мяч, булавы, лента, – критерии оценивания те же. С 2005 года на национальных чемпионатах Испании мальчики допускались к участию вместе с девочками. Это было возможным, поскольку не существовало положения, запрещающего проводить подобные соревнования. Согласно регламенту, каждое автономное сообщество имело право представить 10 участников: 8 девочек-гимнасток + 2 открытые категории, в которую попадали мальчики или гимнастки из других стран. То есть, дискриминация происходила и тогда – оба места в открытой категории могли занять иностранные девочки-гимнастки. Когда же в 2009 году Международная федерация гимнастики официально заявила, что художественная гимнастика – женский вид спорта, где не прописаны правила для участия мужчин, испанские гимнасты начали борьбу за равноправие и восстановление справедливости. Результатом стало решение Федерации гимнастики Испании провести первый национальный чемпионат по художественной гимнастике среди мужчин. На международных соревнованиях гимнасты соревнуются в одной категории с девочками. Так, например, на турнире в Париже 2011 года испанский гимнаст Рубен

Ориуэла обыграл девочек из Украины, Болгарии, России.

Рубен Ориуэла заслуживает особого внимания. Он – первый чемпион своей страны, гордость и «отец» испанской мужской художественной гимнастики. Именно по его инициативе и при его активнейшем участии в 2009 году гимнасты добились проведения первого чемпионата среди мужчин [108, с. 205].

В отличие от испанской, японская гимнастика мало похожа на привычную нам художественную гимнастику. Здесь спортсмены соревнуются по своим специальным правилам, одеты они не в лосины, а в брюки, и, судя по их сумасшедшим выступлениям, девочкам тут не место.

Японская ритмическая гимнастика представлена в двух дисциплинах – групповой и индивидуальной. Группы состоят из шести человек и выполняют упражнения без предметов. Индивидуальные гимнасты выступают с предметами, но не такими, как в художественной гимнастике. Это кольца, трость, булавы (тяжелее и больше, чем у девушек) и скакалка. В мужской ритмической гимнастике делается акцент на скорости, силе, координации. В индивидуальной программе все это выглядит как «суровая» художественная гимнастика с элементами акробатики – без намека на изящность, грацию, без красивых перекатов предмета и элементов на гибкость, зато с демонстрацией невероятного владения телом. Выступления в групповой программе производят сильное впечатление – гимнасты выделывают такое, от чего захватывает дух и становится страшно за их здоровье. Например, в течение 30 секунд спортсмены аккуратно выстраиваются в пирамиду, а потом за секунду падают с нее на ковер под углом в 90 градусов [108, с. 206].

Впервые японскую ритмическую гимнастику продемонстрировали на Кубке мира в 1986 году в качестве показательного выступления. Со временем этот вид спорта становился все популярнее в Японии и распространялся в другие страны. В 2005 году для развития мужской ритмической

гимнастики в России Ирина Винер пригласила японского тренера. Под его руководством готовился к чемпионату мира Александр Буклов – первый российский чемпион мира по мужской ритмической гимнастике.

1.1.3 Акробатика

Акробатика (греч. ακροβατω – «хожу по краю» –):

вид физических упражнений типа гимнастических,

жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и др.),

вид спорта.

Выделяют спортивную акробатику – соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В Международной федерации спортивной акробатики – ИФСА (IFSA; основана в 1973) свыше 30 стран (1993). Чемпионаты мира с 1974, Европы с 1978 [86, с. 102].

Специальная акробатика (прыжки, падения, перекаты, фляк, рондад, сальто и т. д.) применяется для подготовки спортсменов и бойцов в единоборствах и выработки у них гибкости, ловкости и координации движения.

Виды акробатики:

Прыжковая:

Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, не учитывая разбег.

Парная:

Силовая пара – двое юношей.

Смешанная пара – юноша и девушка.

Женская пара – две девушки.

Групповая:

- Мужские группы – четверо юношей.
- Женские группы – три девушки.
- Специальная.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Ею занимаются, в основном, дети и молодежь, хотя существуют и формы и содержание – доступные различным возрастам [86, с. 103].

Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков.

Как и упражнения на гимнастических снарядах, в акробатике они требуют высоких уровней проявления физических качеств, связаны с большим риском (а значит, необходимы уже на более низких квалификационных уровнях определенный волевой настрой, смелость, настойчивость), исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям более высок и конкретнее выражен, а значит, и та же вестибулярная устойчивость уже должна быть развита хотя бы так, чтобы выполнять вращательные упражнения базового цикла [242].

Однако сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные, парные и пирамидковые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера [242, с. 79].

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения

биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

□стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

□равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ногисвободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

□упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом) [122].

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

□перекаты и кувырки – вращательные движения с

последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

□ полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

□ перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

□ сальто – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений [52].

Вторая группа элементов – парные упражнения – предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это – балансирования и вольтижные упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

□ входы и наскоки – важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного

упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском – с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего – совпадающей и не совпадающей;

□поддержки – выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) – с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего – в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

□упоры, стойки, равновесия – общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

□взаимные перемещения партнеров – необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый,

уступающий и статический – причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения [52, с. 191].

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и боится верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения [44, с. 50].

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевероты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений – упражнения пирамидковые. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера [52].

Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» – создает впечатление динамичности действия, позволяет строить

фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;

2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;

3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;

4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;

6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества [53, с. 94].

Для занятий и соревнований по спортивной акробатике, как и в спортивной гимнастике, разработана классификационная программа, адресованная широким массам – школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам. Составлена она таким образом, чтобы создать максимум возможностей для занятий, исключить ненужные условности в организации и проведении соревнований, сделать более достижимым выполнение разрядных нормативов и получение заветного значка спортсмена-разрядника.

Очень важно, что к соревнованиям допускаются участники с 7-летнего возраста (имеющие разрешение врача).

Акробатика – это и спортивная дисциплина и жанр циркового искусства. Кроме того, многие ее элементы проникли в другие виды спорта: парашютный, лыжный.

История акробатики

Акробатика появилась за много лет до нашей эры. Первоначально акробатами называли не только спортсменов, занимающихся этим спортом, но и различных канатоходцев, танцовщиков, актеров. Упоминания о них есть в древних текстах, изображения можно увидеть на древних фресках, барельефах. До наших дней дошли истории об акробатических играх с быками на острове Крит в 1500 до н. э.

В Древней Руси скоморохи использовали многие акробатические приемы для своих представлений: прыжки, перевороты. Но на профессиональный уровень этот вид спорта вышел лишь в начале XX века. В 1939 году в СССР была создана всесоюзная федерация спортивной акробатики и состоялся 1-й всесоюзный чемпионат [72, с. 45].

В XVI-XVII вв. акробатика начинает развиваться в двух направлениях: цирковая и спортивная.

Много лет спортсмены-акробаты добиваются включения этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Но пока этот вид спорта остается на уровне федеральных и международных соревнований.

Оборудование и снаряжение для акробатики

Одно из преимуществ акробатики то, что этот вид спорта не требуют специального зала и сложного оборудования. Можно заниматься даже дома, расстелив плед или небольшой матрасик.

В спортивном зале применяются следующий инвентарь: маты, батут, трамплины, дорожки.

Для отработки основных акробатических элементов раскладывают 1-3 мата (длина 3 м., ширина 1.5м., толщина 10-15

см.).

При обучении прыжкам для страховки используется пояс с кольцами, сквозь которые пропускают веревку [52, с. 189].

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующее и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения акробатических отдельных прыжков можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера [83].

Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов, представляющих некоторую опасность для жизни. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

Акробатика применима и в медицинских целях — для развития координации и гибкости.

Над акробатами подшучивают, что они при падении, подобно

кошкам, всегда приземляются на ноги. В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт. Неслучайно в словаре слово «акробат» объясняется не только, как спортсмен, но и просто ловкий, быстрый человек [104].

История возникновения акробатики

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.

Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения [122].

Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Такие игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах.

Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности и у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий пережат».

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п.

В 420 г. до н. э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался

на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров.

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

Развитие акробатики в России

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами [114].

В первой половине XVII в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В конце XVIII в. в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX в. акробатические упражнения начинают включаться в буржуазные национальные системы гимнастики. Таким образом, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

В 1900 г. в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до империалистической войны 1914

г. такими выступлениями акробатов-любителей сопровождается большинство крупных спортивных вечеров.

Большую роль в популяризации этого вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады, которые проходили регулярно с 1936 года. Но лишь в 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике. В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

С 1940 в соревнованиях по акробатике участвуют женщины. С 1951 проводятся юношеские соревнования. С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению, с 1972 – международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

В 1974 в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов. В 1975 в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

Акробатические упражнения

Виды упражнений

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

□ перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

□ кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

□перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);

□перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ГТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Группы упражнений

Акробатические упражнения делятся на три группы [120]:

1. Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.

2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые — стойки, стояния, седы, поддержки.

3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Далеко не все, кто присутствует на соревнованиях по гимнастике, представляют себе, как долог и сложен путь спортсмена от тренировочного зала до арены крупных соревнований, какой кропотливый и нелегкий труд стоит за краткими секундами выступлений на арене. Сотни, тысячи раз повторяются на тренировках одни и те же движения, одни и те же комбинации. Причем тренируются не только мышцы, но и воля, воспитывается у спортсменов умение свободно держаться и не робеть перед трудностями, публикой и судьями.

Непрерывное развитие науки, техники и производства

предъявляет повышенные требования к подготовке специалистов высшей квалификации. Современные выпускники ВУЗов должны не только в совершенстве владеть своей профессией, но и обладать хорошим здоровьем, быть физически крепкими, готовыми к продуктивному труду и защите Родины. В нашей стране действует и совершенствуется стойкая система студенческого спорта, на которой в основном базируется спорт высших достижений.

Значение акробатических упражнений

Физическое воспитание специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов. Разнообразны увлечения студентов, но особой популярностью пользуются спортивные игры.

Волейбол увлекательная игра пользуется большой популярностью у людей различных возрастов и профессий. Она служит хорошим средством активного отдыха, способствует укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию. Во время игры приходится наклоняться, приседать, прыгать, падать. Находясь в постоянном движении, игрок должен уметь в самых разнообразных положениях тела выполнять нацеленную передачу или точный удар по мячу. Для этого нужна сила, ловкость и хорошая ориентация в пространстве [128, с. 122].

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств, всестороннего физического развития. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Нагрузки у игроков весьма высоки. Так, при интенсивной игре сердце волейболиста сокращается до 200 и более ударов в минуту.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствуют развитию всех качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в

гармонических сочетаниях.

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов.

Чтобы добиться мастерства, недостаточно играть только через сетку. Необходимо регулярные тренировки с мячом сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, штангой, плаванием и, особенно, акробатикой.

Акробатическая подготовка сделает волейболиста подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и бросках, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой игры с мячом и в дальнейшем успешно ее совершенствовать.

Особенно возросло значение акробатической подготовки волейболиста на современном этапе развития этого вида спорта.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания, с элементами самостраховки. Выполняя их, волейболисты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями [131].

Волейболистов необходимо обучать всем разновидностям само- страховки, а игровая ситуация и практический опыт подскажут им, какие падения и броски следует предпочесть.

Начинать изучение упражнений, следует только после прочного усвоения начального материала, строго учитывая индивидуальную физическую подготовленность каждого

занимающегося.

Основная задача начального обучения – добиться мягкого приземления. Это достигается максимальным снижением общего центра тяжести занимающегося.

При совершенствовании падений и бросков после предварительного перемещения мягкость приземления обеспечивается использованием поступательного движения, которое гасится перекатом, кувырком или скольжением. Поэтому упражнения следует разучивать из статических исходных положений, а затем совершенствовать с разбега, постепенно увеличивая его длину и скорость.

В заключении необходимо напомнить, что ловкость, как и другие физические качества, развивается, совершенствуется и поддерживается в результате систематической тренировки.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс волейболистов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

1.1.4 Прыжки на батуте

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте. В профессиональных прыжках на батуте присутствуют 4 дисциплины: индивидуальные прыжки, акробатическая дорожка, синхронные прыжки и двойной минитрамп [140].

История возникновения и развития прыжков на батуте

Идея высоких прыжков-подскоков зародилась давно. Народы севера «изобрели» свой вариант «батута», еще в конце 19-го века. Эскимосы и чукчи использовали эластичную шкуру моржей.

Взрослые становились в круг, брали шкуру за края и натягивали над землей. Юноши и девушки демонстрировали свое искусство – подпрыгивали, как можно выше, до 5 метров в высоту. По мнению В. Г. Богораза (российский этнограф, годы жизни: 1865-1936) «подбрасывания на моржовой шкуре» проходили в праздники и носили ритуальный характер [146].

Изобретателем батута, как спортивного снаряда, считают американца Джорджа Ниссена. Первый прототип современного батута он сконструировал в 30-х годах прошлого века. В 1942 году Джордж Ниссен и его компаньон основали фирму по производству батутов – «Грисволд-Ниссен. Батут, Акробатика».

Америка стала родиной нового вида спорта. В 1948 году в США провели первый официальный чемпионат по прыжкам на батуте. Во второй половине 20-го века батут перебрался в Европу.

21 марта 1964 года, в Лондоне состоялся первый Чемпионат мира. Программа состояла из прыжков на батуте и акробатических прыжков. Новый вид спорта завоевал популярность во всем мире. Встал вопрос о включении батута в олимпийскую программу.

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата.

После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов.

Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году, а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр [127].

В 2000 году в Сиднее прошла летняя олимпиада, в которой дебютировал вид спорта с прыжками на батуте. В зачёте по прыжкам на батуте разыграли 2 комплекта наград – для женщин и мужчин. И первые места заняли российские спортсмены – Александр Москаленко и Ирина Караваяева.

Так же в список Олимпийских игр кроме индивидуальных прыжков входят синхронные прыжки, акробатическая дорожка и двойной минитрамп.

Возраст участников

Батут входит в группу гимнастических видов спорта. Для этой группы возраст спортсмена на момент проведения Олимпиады должен быть не менее 17 лет. То есть в год проведения Олимпиады спортсмену должно исполниться 17 лет. А верхняя граница возраста участников не обозначена. Для чемпионата мира условия те же.

В России Министерством спорта утверждены первенства по батутному спорту в разных возрастных группах: дети, юниоры, взрослые. Минимальный возраст спортсмена составляет 7 лет.

С момента возникновения батута женщины принимали участие в них наравне с мужчинами. В Олимпийские игры вид спорта с прыжками на батуте включён так же как спорт-унисекс.

Индивидуальные прыжки

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст.

Требования к выступлению [171]:

акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков;

элементы должны быть разнообразными;

упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.

Прыжки на акробатической дорожке – выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на

ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.

Двойной минитрамп – одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

Батуты представляют собой высокопрочную плетёную сетку, которая натягивается при помощи резиновых или металлических пружин на металлическую раму. Обычно они изготавливаются из сверхпрочных материалов (гальванизированная сталь для рамы и пружин, эластичная сетка из шнура диаметром 5 мм) и имеют большую прыжковую поверхность. Для безопасности прыжков пространство рядом с батутом оборудовано специальной страховочной поролоновой ямой.

Благодаря своей конструкции батуты обеспечивают сильные высокие прыжки.

В экипировку прыгунов на батуте входит [159]:

гимнастические брюки нетемных цветов у мужчин, а у женщин – купальник (с рукавами или без), обтягивающий комбинезон или трико;

специальные батутные тапочки.

Спортсмены из одной команды должны быть одеты одинаково. На форме участников состязаний должна иметься эмблема региона, города или клуба.

Судейство прыжков на батуте

В состав судейской коллегии входят:

председатель судейского жюри,

судьи техники (3-5 человек),

судья длительности полета (только в индивидуальных соревнованиях),

судьи трудности,

судьи синхронности (1-3 человека),

ассистент председателя судейского жюри (во время синхронных выступлений).

Соревнования по прыжкам на батуте

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по прыжкам на батуте. Проводятся один раз в четыре года.

Чемпионат мира по прыжкам на батуте – второй по престижности международный чемпионат, проводится ежегодно (кроме года, в котором проводятся Олимпийские игры).

Чемпионат Европы по прыжкам на батуте – соревнование европейских национальных сборных, проводится Европейским гимнастическим союзом.

Прыжки на батуте в программе Олимпийских игр

Чтобы батут попал в олимпийскую программу, его признали гимнастическим видом спорта. Все соревнования проходят под эгидой Международной федерации гимнастики. Олимпийская история прыжков на батуте стартовала в Сиднее (Австралия), в 2000 году. В этом виде гимнастики разыгрывают 2 комплекта наград (мужчины, женщины) [88].

Первые чемпионы

Олимпийский старт оказался удачным для России. Российские батутисты забрали обе золотые медали. Первыми олимпийскими чемпионами по прыжкам на батуте стали – Александр Москаленко и Ирина Караваева.

К сожалению, сиднейское золото, пока остается единственным в копилке российских прыгунов на батуте. Последний успех – серебро Дмитрия Ушакова на Олимпиаде-2012 (Лондон).

Призеры последних Олимпиад

Последние годы Китай заметно укрепил свои позиции во

многих видах спорта. Прыжки на батуте не стали исключением. Например, в 2012 году китайские спортсмены выиграли 4 медали из 6 возможных, из них одну золотую.

На Олимпийских играх в Токио (2021 г.) Китай вновь занял первое место в медальном зачете. Женщины забрали золото и серебро. В мужских соревнованиях у Китая серебро. Соревнования среди мужчин выиграл белорусский батутист Иван Литвинович.

Россию представляли Дмитрий Ушаков и Андрей Юдин. В женских соревнованиях по прыжкам на батуте за Россию выступала Кочесок Сусана и Лебедева Яна. Подняться на олимпийский пьедестал в Токио российским батутистам не удалось.

Регламент и правила соревнований по прыжкам на батуте

Соревнования по прыжкам на батуте проходят в два этапа: предварительные соревнования (квалификация) и финальная часть (полуфиналы и финал). На этапе квалификации спортсмен выполняет 2 упражнения, в финальной части одно упражнение [43].

Предварительные соревнования

Предварительные соревнования включают в себя два упражнения: обязательное и произвольное. Обязательное упражнение состоит из специальных требований. Спортсмен должен продемонстрировать определенное количество элементов, в установленной последовательности.

Произвольное упражнение дает прыгуну некоторую свободу. Спортсмен выполняет элементы по собственному выбору. По итогам двух упражнений отбирают участников для финальных соревнований.

Финальная часть

В финальной части соревнований спортсмен выполняет одно произвольное упражнение. Упражнение состоит из 10 элементов (подпрыгиваний).

Батутист сначала «раскачивается», затем выполняет 10 амплитудных прыжков. Подпрыгивает на высоту до 8 метров и исполняет различные акробатические элементы (пируэты,

вращения, развороты и т.д.) [25].

Судьи оценивают высоту прыжка, общее время нахождения в полете, сложность акробатических трюков. Особое внимание уделяют приземлению.

Батут имеет прямоугольную форму и разделен на зоны. Прыгун обязан выполнять все прыжки, находясь в центральном прямоугольнике. Приземление на край батута, ведет к резкому снижению оценки. В первую очередь, это вызвано заботой о здоровье спортсмена.

Прыжки на батуте являются одним из самых травмоопасных видов спорта. Батутист находясь в воздухе, выполняет сложно-координационные элементы. Затем совершает свободное падение с высоты трехэтажного дома. Малейшая потеря координации может привести к печальным последствиям.

Другие виды батутного спорта

Батутный спорт – молодой и быстроразвивающийся вид гимнастики. Кроме индивидуальных (классических) прыжков на батуте, батутный спорт включает в себя еще три дисциплины:

- синхронные прыжки,
- прыжки на акробатической дорожке,
- прыжки на двойном мини трампе [38].

Синхронные прыжки

Синхронные прыжки на батуте – соревнование пар. Партнеры выполняют одинаковые элементы. Исполняя акробатические комбинации, прыгуны демонстрируют единовременность и слаженность. В остальном, правила синхронных прыжков соответствуют правилам индивидуальных соревнований [27].

Акробатическая дорожка

Прыжки на акробатической дорожке – вид батутного спорта. Соревнования проводят на специальной акробатической дорожке. Дорожка разделена на три зоны:

- зона разбега (не менее 10 метров);
- рабочая зона (25 метров);

□ зона приземления (гимнастический мат).

Рабочая зона выполнена из специального пружинистого материала. Его структура, подобно батуту, увеличивает силу прыжка. Спортсмен разбегается, отталкивается от поверхности дорожки и выполняет серию из 8 последовательных, непрерывных прыжков. В конце дорожки приземляется на мат [62].

Двойной минитрамп

Двойной минитрамп – два мини трамплина в одном спортивном снаряде. Снаряд состоит из 2 зон: зоны наскока и зоны подскока. По сути – это, два мини батута, расположенные друг, за другом.

Гимнаст разбегается, отталкивается от первой зону, взлетает ввысь и выполняет акробатические элементы. Приземляется во второй зоне, подпрыгивает, исполняет дополнительные акробатические трюки и приземляется на мат.

Чемпионаты мира по прыжкам на батуте

Международная федерация гимнастики ежегодно проводит чемпионаты мира по прыжкам на батуте. В рамках ЧМ разыгрывают медали во всех четырех видах батутного спорта. Кроме того, проводят командные соревнования, соревнования смешанных пар и индивидуальное многоборье. Всего разыгрывают 14 комплектов наград [187].

В 2020 году ЧМ отменили из-за эпидемии коронавируса. Чемпионат мира по прыжкам на батуте 2019 года принес России первое место в общекомандном зачете. Российские батутисты завоевали пять золотых, три серебряные и четыре бронзовые награды.

Очередной чемпионат мира по прыжкам на батуте стартует в ноябре 2021 года. Мировое первенство принимает город Баку (Азербайджан).

Знаменитые спортсмены по прыжкам на батуте

Хуан Шаньшань

Родилась 18 января 1986 года. В детстве занималась

гимнастикой, позже переключилась на прыжки на батуте. В 2003 году представляла Китай на чемпионате мира.

Хуан Шаньшань прыжки на батуте

Всего имеет 2 награды Олимпийских игр – бронзовую 2004 года и серебряную 2013 года. 4 раза становилась чемпионкой мира, и 4 раза занимала второе место на чемпионатах мира. Неоднократный призер национальных чемпионатов.

Стивен Глюкштейн

Родился 28 июня 1990 года в Нью-Джерси. Начиная свою карьеру с единоборств, но потом переключился на гимнастику. В 2009 году выиграл Visa Championship в 2009 году.

Стивен Глюкштейн призер олимпийских игр в батутном спорте

Имеет 5 золотых наград на выступления в Панамериканских чемпионатах за индивидуальные и синхронные прыжки.

Блейк Годри

Родился 29 ноября 1991 года в Австралии. 3 раза становился чемпионом Австралии в индивидуальных и синхронных прыжках.

Блейк Годри батутный спорт

Занял 5 место в квалификации в индивидуальных соревнованиях на Олимпийских играх в 2012 года в Лондоне. Имеет бронзовую награду Чемпионата мира по прыжкам на батуте. В 2012 году выиграл золото на чемпионате Pacific Rim.

Кэт Дрисколл

Родилась в Великобритании. Завоевала 2 золотых медали, 2 серебряных и одну бронзовую Чемпионатов мира. И 6 наград разного достоинства на чемпионатах Европы.

1.2 Виды физических качеств и особенности их развития

У человека физические качества претерпевают естественные изменения с возрастом и развитием организма. В спорте, люди,

которые хотят достичь каких-либо вершин или заниматься этим спортом на профессиональном уровне, повышают свой уровень физических качеств на максимальный уровень. И делают это постоянно. В спорте надо обладать всеми видами физических качеств и развивать их на постоянной основе. В основе всего этого лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки, которые превышают исходный уровень своей работоспособности. В результате постоянных тренировочных нагрузок в организме человека происходит очень много изменений. Определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей. Деятельность человека на производстве, в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических двигательных качеств. О способностях человека судят не только как он быстро может достигнуть каких-либо целей, но и потому, как он легко приобретает эти умения и навыки. Эти все способности результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Для того чтобы развивать двигательные способности человека необходимо использовать соответствующие физические упражнения, такие как на скорость, на силу и т. д.

Под физическими качествами человека понимают совокупность его биологических и психических особенностей, которые обеспечивают активную, целесообразную деятельность. Они заложены природой, но имеют свойство развиваться. У каждого человека проявляются по-разному и только при решении двигательных задач. В данной статье разберемся в том, что такое физические качества человека, каковы их показатели и особенности развития [124].

Организм человека, как известно, развивается неравномерно (или гетерохромно). Так, в детский период некоторые физические качества проявляются более интенсивно, нежели другие. Специалисты называют это сенситивным временем, когда для гармоничного развития необходимо грамотное педагогическое воздействие.

Теория физического воспитания выделяет 5 основных физических качеств:

1. Сила;
2. Быстрота;
3. Гибкость;
4. Выносливость;
5. Ловкость.

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений. Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой.

Для повышения силы в организме используют силовые упражнения. Рассмотрим несколько [194]:

1. Упражнения с добавлением веса: гири, штанги, гантели.
2. Спарринг с партнерами.
3. Природные ресурсы: Бег по песку, воде, снегу.

Так же не стоит забывать о разминке перед силовыми упражнениями. Для повышения силы используют три метода:

1. Повторные усилия. В этом методе обычно используют простую схему повторения упражнений с тяжелыми и легкими весами.

2. Динамический. Ее так же называют скоростной силой. Обычно эти тренировки короткие, но включают в себя тяжелый вес и быструю скорость. В эти виды входят: Прыжки и разные виды метания.

3. Максимальный. В этом виде обычно работают на максимальном уровне с большими весами: гантели, гири и т.д.

Этот метод дает очень много силы. С детьми этот метод лучше не использовать, либо при контроле тренера.

Сила – это основное физическое качество, которое предполагает внешнее и внутреннее сопротивление за счет активности мышечного аппарата. Это всегда произвольное усилие. И зависит оно от трех факторов: разминки, интенсивности

напряжения и угла тяги мышц. Специалисты подразделяют силовые качества на виды [187]:

- Абсолютные (или максимальные).
- Относительные (это отношение максимума усилий на килограмм веса).

Иногда говорят о специальной силе. Она характеризует показатель проявления действия в каком-то определенном виде спорта.

Средствами развития силы являются упражнения с отягощением (собственное тело или штанги и гири), упражнения на тренажерах (или механотерапия) и силовые упражнения в усложненных условиях (например, бег по песку или рыхлому снегу).

К методам развития силы относятся:

- максимальные усилия (до двух повторений с большим отягощением);
- малые усилия (частые подходы с малым отягощением, весом);
- флэшинг (несколько разных упражнений на одну группу мышц: например, жим штанги + разводка);
- градиент силы (увеличение в единицу времени) [219].

Сенситивный период развития силы у юношей и девушек разный. В первом случае он определяется возрастом 13-14 и 17-18 лет, во втором – 11-12 и 15-16 лет. Естественным путем сила развивается примерно до 25 лет.

Быстрота – это качество человека которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления. Все это зависит от многих наследственных факторов: физической природы сигнала (свет, звук), возраста, профессии, от состояния мышечного аппарата и двигательных центров коры головного мозга. Тренировка двигательной реакции очень сложная и занимает очень много времени.

Для повышения быстроты есть несколько правил [172, с. 32]:

1. Работа и техника движений должна быть не сложной и хорошо изученной.

2. Скорость выполнения упражнения должна быть низкая, а тем быстрым. Повторять это до усталости.

3. Отдых между упражнениями для полного восстановления сил.

4. С маленькой скоростью упражнения лучше закончить.

Лучше использовать упражнения с максимальной скорости до желаемого результата. Есть ряд требований к этому:

1. Скорость по окончанию занятия не должна падать.

2. Упражнение должно быть хорошо понято и освоено.

Быстротой называют способность человека выполнять определенные двигательные действия в минимальный период времени для данных условий. При этом эффективность техники не должна страдать.

Быстроту делят на два вида:

Одиночного действия (например, бег).

Двигательных реакций (предполагает процесс получения мотивации и начало ответных действий).

Нередко у человека наступает период, когда он не в состоянии побить личный рекорд. В спорте это явление называют скоростным барьером, и оно связано с быстротой. Возникает привычка выполнять определенные действия с определенной скоростью. Такой подход не ведет к развитию быстроты как основного физического качества.

Сенситивным временем здесь определяют возраст 10-11 и 14-15 лет.

Гибкость – зависит от состояния позвоночника, суставов, связок и эластичности мышц. Гибкость развивается при физических упражнениях с большой амплитудой, такие как: наклоны вперед, махи назад и в сторону. Практически все виды спорта в той или иной мере улучшают подвижность в суставах. Спортивная

художественная ритмическая гимнастика, спортивная аэробика фигурное катание, спортивное и синхронное плавание, восточное

Для развития гибкости чаще всего используют повторяющиеся упражнения в виде наклонов сторону, вперед и назад.

Гибкостью называют основное физическое качество человека, позволяющее ему совершать двигательные действия с максимальной амплитудой. Она зависит от многих факторов. Среди них:

- эластичность мышц и связок;
- строение суставов;
- общее состояние организма (в том числе возраст);
- внешняя температура;
- суточный период (утро, вечер).

Различают также два вида гибкости:

активную (увеличение амплитуды за счет напряжения мышц);

пассивную (увеличение амплитуды за счет внешнего воздействия) [187, с. 22].

К средствам развития гибкости относятся растягивающие упражнения (с постепенным увеличением амплитуды) и медленные маховые движения без болевых ощущений. Стоит помнить, что упражнения на гибкость совершаются только после разминки. Именно поэтому растяжка на тренировочных занятиях происходит в заключительной части.

Сенситивный период развития гибкости определен в 5-6 и 9-14 лет.

Выносливость – это физическое качество, которое позволяет человеку очень долго осуществлять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности. Выносливость не может существовать сама по себе, человек ее приобретает после длительных тренировок, организм адаптируется к подобному состоянию.

Это способность организма противостоять усталости. Под последней понимается временное снижение работоспособности

вследствие физической и умственной нагрузки.

Различают два вида усталости [210, с. 32]:

Компенсированная (в этом случае возможно поддержать мощность работы за счет волевых усилий).

Некомпенсированная (снижение мощности работы или полное прекращение ее).

Развитие выносливости возможно и необходимо. Оно требует немало терпения и времени, осуществляется за счет постепенного увеличения нагрузки. Помогут в этом три метода развития:

круговая тренировка;

повторно-интервальные занятия;

игровой метод.

Лучше всего выносливость развивается в беге, в преодолении различных дистанций. Сенситивный период в зависимости от пола определяется 12-13 годами у девочек и 14-16 годами у мальчиков.

Ловкость – это физическое качество человека, которое позволяет ему очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Способности ловкости так же развиты у многих к ориентации в пространстве и различению динамических усилий. Для повышения уровня ловкости используют разные методы тренировок [189, с. 18].

Такие как:

1. Наклоны.

2. Повороты и вращение телом в быстром темпе.

3. Перекаты.

4. Кувырки.

Ловкость также относится к основным физическим качествам человека. Она предполагает его способность менять направление двигательных реакций в соответствии с изменением внешних условий. Различают два вида ловкости:

статическое равновесие (без перемещения);

динамическое равновесие (с перемещением).

Показателями этого физического качества являются точность выполнения движений и быстрота реакции. Развитие ловкости происходит при необычном положении тела в пространстве, например, во время активных спортивных игр, в единоборствах, боксе и т. п. На тренировках необходимо часто менять упражнения, повышая их сложность.

Сенситивный период здесь определяется возрастом 8-9 лет. Нередко ловкость сопряжена с координацией – способностью человека за короткий промежуток времени решать двигательные задачи. Однако в чистом виде она физическим качеством не является. Это более глубокое понятие, связанное с физиологией человека. Хотя координационные упражнения всегда входят в комплекс развития ловкости человека. То есть эта способность человека тоже подвержена развитию.

1.2.1 Гибкость

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [167]. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике,

физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок [218].

Сам термин гибкость обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой

амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности [217, с. 29].

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание

Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата.

Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена)

Дети более гибки, чем взрослые. Развивать это качество лучше всего в юном возрасте. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей. Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин. Подвижность суставов у людей астенического типа меньше, чем у лиц мышечного и пикнического типа телосложения. Эмоциональный подъем при возбуждении способствует увеличению гибкости. Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6%, а пассивной – увеличиваются на 9,5%. Наиболее высокие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов суток и в условиях повышенной температуры окружающей среды. Предварительный массаж, горячий душ, умеренное возбуждение растягиваемых мышц также способствует увеличению гибкости более чем на 15%.

Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их когерентность), тем меньше их

подвижность [214, с. 38].

Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и седловидные – две, а блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой.

Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей.

Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В ряде случаев узловые компоненты техники сложно координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела [178, с. 28].

К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированной на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

Методы измерения гибкости в настоящее время нельзя

признать совершенными. На это есть серьезные причины. В научных исследованиях ее обычно выражают в градусах, на практике же пользуются линейными мерами. Различают следующие виды гибкости – активную, пассивную, активно-динамическую. Активная гибкость имеет место, когда движение выполняется за счет силы мышц-антагонистов движения, пассивные движения осуществляются в результате действия посторонних сил. Активно-динамическая гибкость – это гибкость, проявляемая в движениях.

Ещё одной причиной, вызывающей трудности в измерении гибкости, является отличие «рабочей подвижности» (при выполнении рабочих и спортивных движений) от «скелетной гибкости» (анатомической), которую точнее всего можно измерить только на рентгенограммах. «Скелетная гибкость» зависит от формы и протяженности суставных поверхностей [177, с. 39].

Анализ описанных методов измерения гибкости показывает, что метрология пока ещё не имеет достаточно информативного, надежного и в то же время пригодного для массовых и лабораторных способов измерений гибкости.

Вообще широко распространено мнение, что об «общей гибкости тела» можно судить по наклону вперед.

При наклоне вперед туловище сгибается в тазобедренных суставах и суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

По наклону вперед судят об уровне развития гибкости. Для этого испытуемый, стоя на ступеньке или столе, к которому вертикально приставлена линейка с сантиметровыми делениями, выполняет наклон вперед. Гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев руки до опоры. Нормальной считается гибкость, оцениваемая в 0 очков: в этом случае испытуемый достигает кончиками пальцев до опоры. Если, не сгибая коленей, удастся дотянуться ещё ниже, гибкость оценивается тем или иным положительным числом очков. У человека, не достающего опоры, оценка гибкости отрицательная [128, с. 39].

Но, по мнению Ф.Л. Доленко, этот способ нельзя признать удовлетворительным для оценки уровня общей гибкости. Он предлагает свой способ определения гибкости, который лишен недостатков. На способ получено авторское свидетельство, он апробирован в массовом тестировании более чем 4000 человек.

При способе Ф.Л. Доленко гибкость тела определяют путем измерения степени максимального прогиба из заданного исходного положения. Прогиб выполняется из основной стойки с фиксированным положением рук на внешней опоре. Величиной прогиба считается минимальное расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки. Индекс гибкости получается от деления величины прогиба к длине тела до седьмого шейного позвонка. Прогиб измеряется у вертикальной стенки с горизонтальными перекладинами в 40 мм.

Длина и положение перекладин должны обеспечивать ширину хвата руками от 40 до 100 см. Лучше, если перекладины будут передвижными, с возможностью их фиксации на необходимой высоте [176, с. 43].

Описанный тест стабилен. После 15-минутной разминки изменение индекса гибкости не происходит. При способе же измерения гибкости по наклону вперед даже простое разогревание увеличивает гибкость в несколько раз, что, конечно же, не отражает реального положения вещей.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании

вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности. Исследованиями доказано, что упражнения на растягивание целесообразно выполнять два раза в день [218, с. 24].

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе с подростками

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера [176, с. 25].

Последнее время распространяется активно-силовой метод развития гибкости, в основу которого положен феномен А. А. Ухтомского – самопроизвольное отведение прямой руки после 30-60-секундного изометрического напряжения мышц. Например, рука самопроизвольно отводится в сторону после попытки выполнить это

движение, стоя вплотную боком к стенке [244, с. 38].

Аналогичное явление наблюдается при выполнении равновесия и растягивании свободной ногой резинового амортизатора. Обычно в этом случае спортсмену не удается поднять ногу на привычную для него высоту. После снятия амортизатора нога непроизвольно поднимается значительно выше уровня, обычного для данного спортсмена.

При активно-силовом методе развития гибкости увеличивается сила мышц в зоне «активной недостаточности» и амплитуда движений.

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума [176, с. 29].

Высококвалифицированным спортсменам удастся непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми, упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует

выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным «блоком» [13, с. 24].

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнить во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнить и в утреннее время [215, с. 28].

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы

гибкости, превышающие те, которых можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений [176, с. 68].

В каждом целостном действии отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Наиболее выгоден такой режим мышечной работы, при котором система процессов возбуждения и торможения обуславливает работу двигательного аппарата с наименьшими энергетическими затратами. Это возможно лишь в том случае, если во время работы в состоянии деятельного возбуждения будут находиться только мышцы, которые действительно должны участвовать в выполнении данного движения (позы). Остальные мышцы в это время расслабляются.

С помощью упражнений на расслабление занимающиеся научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы и смогут скорее овладеть техникой упражнений.

Процесс торможения и связанное с ним расслабление мышц благоприятствуют протеканию восстановительных процессов.

Поэтому упражнения на расслабление используются также для улучшения кровообращения в мышцах или в качестве отвлекающих упражнений, в особенности после сильных напряжений статического характера [177, с. 67].

Чтобы уметь произвольно расслаблять мышцы, необходимо развить способность воспринимать изменяющееся состояние мышцы, т.е. различную степень расслабления. Для решения этой задачи используются такие упражнения, с помощью которых занимающиеся могут научиться:

1. Четко различать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц по отношению к обычному, сильному и незначительному напряжению;

2. Расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других;

3. Поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активного движения других частей

тела;

4. Самостоятельно определять в цикле движения фазы отдыха и соответственно им максимально расслаблять мышцы.

А теперь немного правил при выполнении упражнений на растяжку.

Во-первых, перед этим нужно как следует разогреться. Это может быть и бег, и интенсивная аэробика. Тогда в мышцах улучшается кровоснабжение, и они становятся более эластичными, а значит, снижается риск травмы.

Во-вторых, начинать упражнения, как водиться, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным. Например, положив ногу на шведскую стенку, постарайтесь расслабить мышцы и дайте партнеру медленно, до конца выпрямить мышцу. Только помните, что другой человек не чувствует, что происходит у вас в организме. Если вы чувствуете дискомфорт – немедленно скажите об этом помощнику. И лишь после подобных игрушек переходите к динамической (резкие махи, пружинистые движения) или изометрической (сопротивление какой-либо преграде, например, вы упираетесь ногой в стену, как бы пытаетесь её отодвинуть) растяжке [132].

Прежде чем выбрать то или иное упражнение на растяжку, проанализируйте свою тренировку. Старайтесь сделать так, чтобы и в растяжении участвовали те же мышцы. И вообще, перед тем, как стремиться к одной цели – сесть на шпагат – старайтесь немного потянуть всё, что только сможете. Тогда и шпагат дастся легче. Кстати, каждое упражнение не должно длиться дольше 20 секунд, иначе можно получить растяжение.

И последнее из правил: растяжка поначалу не самое приятное занятие. Дискомфорт – обычный её спутник. Но при этом не должно быть боли! Она нисколько не улучшит вашу форму, скорее, наоборот.

И ещё одно, женщины более гибкие, однако, мужчинам не стоит отчаиваться. Их шансы оставаться гибкими достаточно долго

не так уж и малы, как это может показаться. В принципе, любой человек может садиться на продольный и поперечный шпагат и сворачиваться в кольцо. Главное во время тренировок – не забывать об упражнениях на растяжку.

Чтобы значительно поправить дело, достаточно 10-20 минут в день. Причем, это не только улучшит вашу гибкость, но и снимет напряжение с натруженных мышц после силовой гимнастики.

Однако, занимаясь, нужно помнить о мерах предосторожности. Ведь растягивание – самое травматично опасное упражнение. Не стоит пытаться сразу же привести мышцы, на которые приходится основная нагрузка при гимнастике на гибкость, в идеальное состояние.

В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. Различают также общую и специальную гибкость. Общая характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной и пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения. Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения

тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

1.2.2 Сила

Нормальное физическое развитие ребёнка предполагает развитие у него такого физического качества как сила. Развитие силы ребёнка очень важно для него, т.к. с самого рождения он познаёт мир, а для этого сначала необходимо ребёнку начать держать голову, потом он начинает ловить и захватывать игрушки, затем начинает вставать на ножки и ходить и т.д. И для всего этого ребёнок должен управлять своими мышцами и должен быть способен к мышечному напряжению [127, с. 35].

Сила – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения [219].

Способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений. Таким образом, развитие силы ребёнка зависит от развития его мышц.

Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата. Они способны натягиваться, а при снятии нагрузки сокращаться. У новорождённых детей рост мышц происходит путём увеличения диаметра мышечных волокон. В новорождённом возрасте на долю мышц приходится 22% от веса тела малыша, это в 2 раза меньше, чем у взрослого человека. К 3 – 4 годам толщина мышечных волокон увеличивается в 2,5 раза – это связано с активными движениями детей в этом возрасте. Особенно усиленно развитие мышечной системы происходит в интервале от 14 до 18 лет. На долю мышечной массы в 14 лет приходится 30% от веса всего тела, а в 18 лет – 45% от веса всего тела [218, с. 35].

Мышцы ребенка-дошкольника развиты слабо, несовершенна их нервная регуляция, дошкольники не способны к точной дифференцировке мышечных усилий.

Для дошкольников, особенно младшего возраста, свойственно преобладание тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. Дети передвигаются во время ходьбы и бега на полусогнутых ногах, сидят согнувшись во время игр и т.п. Поэтому, развивая силовые качества ребенка, важно стимулировать увеличение силы мышц разгибателей, давать упражнения, выпрямляющие корпус и конечности ребенка [135, с. 25].

Развитие силы ребёнка является важным условием для развития двигательных умений, т.к. многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности [176, с. 35].

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезмерно важно для формирования правильной осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лёжа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазание, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующее правильное положение головы и туловища.

Выделяется два вида силы [241, с. 43]:

□ Абсолютная сила – способность проявлять максимальное усилие в относительно короткое время. Выражается она в килограммах.

□ Относительная сила – это сила в пересчёте на 1 килограмм веса тела.

Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазание

Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок.

Основными видами мышечных усилий являются следующие:

статические (мышцы закрепляют в определённом положении тело ребёнка, например, вис на перекладине);

динамические (происходит движение конечностей, например, прыжки, бег, метание, плавание);

силовые (например, подтягивания, езда на велосипеде);

преодолевающие (например, всевозможные перепрыгивания, лазание в тоннели, в обруч, в дугу и т.д.);

уступающие.

Задачи:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей;

2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы [211, с. 25]:

1) Упражнения с внешним сопротивлением, например, вызываемым весом бросаемых предметов (метание);

2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазание, прыжки.

Упражнения для воспитания силы у детей дошкольного возраста должны быть в основном динамическими, не связанными с длительными однообразными напряжениями, вызывающими значительное натуживание.

Необходимо правильно оценивать силовые способности ребёнка. Не следует знакомить ребёнка с движениями или упражнениями, требующими от него чрезмерного мышечного напряжения.

Важно не держать ребёнка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие. Постепенно нарастающие трудности приучают ребёнка их преодолевать, воспитывают

целеустремлённость, трудолюбие [214, с. 33].

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Малая дозировка не способствует развитию силы, а большая – может привести к утомлению. Поэтому следует выбрать оптимальную мышечную нагрузку для ребёнка, наблюдая за его физическим состоянием. Признаками начала утомления ребёнка могут быть покраснение кожи лица, повышенное сердцебиение, учащённое дыхание и т.д. В этом случае необходимо предложить ребёнку смену деятельности на более спокойную, например, перейти с бега на ходьбу или вообще предложить спокойную игру.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. В силовых упражнениях желательны горизонтальные и наклонные положения туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, понижают кровяное давление [217, с. 29].

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения. Упражнения с мышечным напряжением всегда чередуются с упражнениями на расслабление.

Отличным средством для развития силы дошкольников являются специальные подвижные игры

Упражнения на развитие силы:

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т. е. проявлять скоростно-силовые качества.

Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, а также спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед; вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент или палки [111, с. 34].

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами, гирями (например, поднимание вверх, вперед, опускание вниз), приседание с мячом, бросок мяча от груди.

Используются силовые упражнения со статическим, преодолевающим и уступающим режимом работы мышц: ходьба в полуприседе; прыжки из приседов; поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине; сжимание пальцев в кулак и разжимание; поднимание и опускание таза в упоре лежа боком, использование скамьи в качестве отягощения или препятствия; отжимание от скамьи; сгибание-разгибание рук, держа гантели; приседание.

Силовые упражнения в парах [49, с. 26]:

1. «Пружинка» И. П.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями.

На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. «Бабочка» И. П.: встав на левую ногу (при этом правая – согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

3. «Качели» И. П.: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

4. «Велосипед» И. П.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

5. «На лодочке» И. П.: аналогичное, но взяться за руки. 1 – упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 – то же самое выполняет партнер.

Для развития силы мышц следует [215, с. 38]:

1. повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (увеличивать вес предмета, преодолевая утомление,

повторять упражнение несколько раз);

2. многократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку;

3. специальные силовые упражнения даются в небольшом объеме;

4. на утренней гимнастике, занятиях постепенно увеличивать нагрузку (особенно для туловища и шеи).

Подвижные игры на развитие силы

«Кто дальше»

Выполнять только по 1 толчку. Дети разбиваются на несколько команд и выстраиваются параллельными колоннами перед линией, за которую переступать нельзя. Первые номера толкают вперед набивной мяч. В месте остановки мяча проводится новая линия. Следующие участники толкают мяч уже от новой линии. Побеждает команда, у которой мяч окажется на большем расстоянии от начальной линии.

«Не задень мяч»

Контролировать силу движения рук. Трое или четверо ребят становятся вокруг мяча, лежащего на полу, и кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча. Коснувшийся выбывает из игры. Оставшийся последним – побеждает.

«Кто устоит»

Контролировать силу удара. Играющие в парах располагаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки вместе. Каждый старается ударами одной или обеих рук в ладонь соперника вывести его из равновесия. Можно уклоняться от ударов, убирая ладони. Игрок, оторвавший ступни ног от земли или сдвинувшийся с места, считается побежденным.

«Перетягивание каната»

Стараться удержаться на ногах. При падении одного из игроков игра останавливается. Две команды с равным числом игроков берутся за концы каната. На земле проводятся 3 линии на

равном расстоянии между ними. На середину каната привязан бант, который совмещен со средней линией. По команде игроки стараются перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая бант на канате до своей линии.

1.2.3 Выносливость

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические двигательные качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков [132, с. 45].

Выносливость – важнейшее физическое качество, выражающееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный

компонент физического здоровья, в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению [176].

Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

От того, насколько успешно будет развиваться это качество у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом во многом зависит насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом [231, с . 22].

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности каждого человека, актуальность данной темы остается вне всяких сомнений.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности [175, с. 22].

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое

упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость.

В любой деятельности человека участвует организм в целом. Однако в зависимости от ее разновидности какое либо звено или система организма выполняет большую часть работы. В процессе решения двигательной задачи человеку предстоит преодолевать утомление, имеющее в каждом отдельном случае вполне конкретный характер.

Можно выделить несколько аспектов самого понятия «выносливость» [142, с. 67]:

устойчивость индивида к воздействию нарастающего утомления,

способность индивида длительно работать с предельной интенсивностью способность к мобилизации психофизических резервов,

способность эффективно выполнять соревновательную деятельность,

продолжительность двигательной активности на фоне устойчивого равновесия функций и систем организма,

способность к узкоспецифичной или интегральной деятельности.

При этом, интегральные свойства способности индивида к проявлению выносливости, проявляемые с реализацией комплекса физических качеств, указывают на их неразрывную связь, поскольку их реализация обеспечивается теми же биологическими механизмами. Поэтому условное выделение её в самостоятельную категорию обусловлено, главным образом, необходимостью классификации используемых средств и методов в педагогических технологиях её развития. В соответствии с принятой классификацией в теории и методике физического воспитания различают так называемый «сопряженные» виды выносливости: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационно-двигательную и статическую [38, с. 176].

Существуют другая, более полная классификация разнообразных форм проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам. Например:

выносливость к работе циклического, ациклического или смешанного характера;

выносливость к работе в конкретной зоне мощности (максимальной, большой, умеренной);

выносливость статическая или динамическая;

выносливость локальная, региональная или глобальная;

выносливость аэробная или анаэробная;

выносливость скоростная, силовая или координационная;

выносливость общая или специальная;

выносливость дистанционная, игровая и др.

Однако нет таких двигательных действий, которые требовали бы проявления какой-либо формы выносливости в «чистом виде». Например, силовая выносливость может носить аэробный или анаэробный характер проявляться в циклических или ациклических упражнениях, в работе может участвовать небольшое число мышечных групп или почти все мышцы тела [234, с. 87].

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки [176, с. 22].

Поэтому на практике обилие всех форм проявления выносливости обычно сводятся к двум её видам: общей и специальной. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и

не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений, на развитие силы такова, что при выполнении упражнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления [187, с. 27].

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется [176, с. 28]:

□ аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

□ степенью экономизации техники движений;

□ уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе той направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время [39, с. 53].

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную,

скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости все будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке [132, с. 57].

Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё больше специализироваться.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения [67, с. 33].

Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации, способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного

вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Иными словами – это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости работающих мышц)
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена [87].

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости:

аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т.д.), в других – она позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, спорт. игры и т.д.).

целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды

выносливости могут не коррелировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Реализация способности человека к проявлению различных видов выносливости обусловлена многими факторами. К ним можно отнести не только социальные и личностные особенности индивида, но и особенности его морфофункционального развития, состояния здоровья, спортивно-технического мастерства, устойчивости к воздействию стресс-фактора.

Уровень развития и проявления выносливости зависит [39]:

- От наличия энергетических ресурсов в организме человека,
- От уровня функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, ЦНС, нервно-мышечной и др.),
- От быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем,
- От устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма,
- От экономичности использования энергетического и функционального потенциала организма,
- От подготовленности опорно-двигательного аппарата,
- От совершенства технико-тактического мастерства,
- От личностно-психологических особенностей.

Увеличение функциональных возможностей организма, лимитирующих выносливость, происходит особенно значительными темпами в периоды, предшествующие зрелому возрасту. Наибольшие величины относительного МПК и показатели активности кислородного обмена определяются уже в конце подросткового периода. Следовательно, в этом возрасте созревает часть предпосылок к проявлению значительной аэробной выносливости [43, с. 52].

Наибольшие величины МПК, предельные параметры кислородного долга и ряда других показателей функциональных возможностей, определяющих выносливость разного типа, наблюдаются у людей зрелого возраста. После 40 лет постепенно все заметнее выявляется возрастной регресс выносливости.

Возрастные различия в работе тех или иных органов и систем организма определяют в значительной мере и различную методику развития выносливости. К примеру, для развития скоростной выносливости в работе максимальной мощности будет развиваться при использовании легкоатлетического бега на дистанции – 30-60 м – у младших, 100 м – у старших школьников, 100-200 м – у квалифицированных бегунов.

В качестве основных средств развития выносливости используются, как правило, физические упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются [52, с. 42]:

- Активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательной системы человека,
- Сравнительно значительная суммарная продолжительность работы
- . Умеренная, большая, но не максимальная интенсивность.

Как средства развития выносливости могут быть использованы самые разнообразные по форме физические упражнения, если они организованы методически таким образом, что приобретают (в комплексе или в отдельности) всю совокупность перечисленных признаков. Широко применяются, в частности ациклические и смешанные гимнастические и игровые упражнения, которым придается необходимая действенность путем многократных слитных повторений, суммации эффекта отдельных упражнений, увеличения моторной плотности занятий и другими методически оправданными путями. Значительную ценность в этом отношении приобрела в последние десятилетия такая организационно-методическая форма занятий, как «круговая тренировка».

Если речь идет о развитии специфической выносливости, то в

качестве средств используются, так называемые «целевые упражнения» – т.е. упражнения, применительно к которому обеспечивается уровень развития специальной выносливости. Используются также «специально-подготовительные упражнения», в которых моделируются определенные модели целевых упражнений [76, с.22].

К числу дополнительных средств развития выносливости, особенно аэробной, относятся, в частности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщения кислородом вдыхаемого воздуха, барометрического давления, температурных факторов и др.

Дыхательные упражнения представляют собой целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных режимах, различными способами, в сочетании с двигательными действиями. В числе их есть упражнения, включающие направленное изменение частоты, глубины и ритма дыханий, легочную вентиляцию и временную задержку дыхания.

Постановка рационального дыхания предполагает использование носового и ротового дыхания в зависимости от степени двигательной активности; акцентирование выдоха во время работы большой интенсивности и соподчинение фаз дыхательного действия и фаз двигательных действий [68, с. 39].

Направленное использование факторов внешней среды заключается, как правило в использовании влияния горных условий, что способствует увеличению аэробных возможностей организма, его устойчивости по отношению к гипоксическим состояниям.

Средствами развития специальной выносливости могут являться [152, с. 76]:

□ общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивными мячами 3-5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг;

упражнения на тренажерах; девушки – с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;

□ упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);

□ эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средства и систематичности тренировок [42, с. 47].

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействовать на отдельные компоненты

специфической выносливости [149, с. 37].

Говоря о методиках развития выносливости (совокупностях различных методов и форм организации занятий), можно выделить следующие:

□ методика для скоростной выносливости (отдельно для выносливости в работе разной мощности);

□ методика для силовой выносливости (динамической и статической).

Эти методики являются вариантами применения переменного, повторного и интервального методов.

Методики основаны на двух методических подходах к развитию выносливости:

□ Основан на использовании эффекта переноса и избирательного воздействия на факторы специфической выносливости (это либо методы, основанные на использовании переноса общего тренировочного эффекта подготовительных упражнений).

□ Основан на целостном моделировании целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости.

Методика развития общей (аэробной) выносливости.

Целенаправленную работу над развитием общей выносливости удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа должна быть «фоном», на который накладываются все остальные объёмы специальных упражнений [132, с. 89].

При решении задачи развития общей выносливости, наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением, является бег трусцой. При этом не надо спешить увеличивать скорость бега. Сначала надо освоить необходимый объём нагрузки, и лишь затем постепенно поднимать скорость бега. Прирост скорости бега должен стать следствием увеличения функциональных возможностей.

На следующем этапе рекомендуется, в зависимости от самочувствия и подготовленности, ежедневное непрерывное

пробегание 5-6 км в равномерном темпе со скоростью от 6,5 до 4,5 минут на один километр [176].

Методика развития выносливости к скоростной работе.

Под скоростной выносливостью понимается способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты движений в течение определённого времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё более специализироваться. Специализация состоит в увеличении доли специализированных упражнений, по своим основным параметрам соответствующим трудовой деятельности, и в избирательном совершенствовании отдельных компонентов профессиональной работоспособности [188].

Как известно, существуют три источника энергии: фосфагенный (алактатный), гликолитический анаэробный и аэробный, которые оцениваются по трем параметрам: мощности, емкости и эффективности источника энергии. На эффективность использования энергии влияют технико-тактическая и психологическая подготовленность и прочие факторы, которые пока еще трудно учесть на количественном уровне и которые могут оказывать заметное влияние на физиологические показатели выносливости [165, с. 33].

Для развития скоростной выносливости необходимы, прежде всего, соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность фосфагенной (система быстрого реагирования) системы энергообеспечения. Увеличение алактатной анаэробной ёмкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, техники профессиональных действий – к экономии энерготрат и повышению

эффективности использования энергетического потенциала. Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции – 100 и 200 метров. Выносливость спринтерского типа совершенствуется уже при выполнении самых коротких (до 30 м) отрезков бега при отработке старта и стартового разгона, а также при быстром преодолении более длинных отрезков дистанции – 100-300 м.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажёрах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

В процессе развития выносливости применяется большинство разновидностей методов строго регламентированного упражнения, дополняемых игровым и соревновательным методом. Конкретные особенности их применения зависят от специфики двигательных действий.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами [176, с. 22]:

- интенсивность упражнения;
- продолжительность упражнения;
- число повторений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических – количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической [211, с. 35].

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической.

Интенсивность упражнения выше критической получила название надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет обратную относительно интенсивности его выполнения зависимость. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения [165, с. 65].

Число повторений упражнений определяет степень воздействия их на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо их интенсивность резко снижается.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать и зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, который в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным [176, с. 76].

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, Это дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых

очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.

Для совершенствования выносливости к работе максимальной мощности упражнения выполняются с большой скоростью; для умеренной мощности – с относительно меньшей скоростью.

Например, для совершенствования скоростной выносливости к работе умеренной мощности (длинные и сверхдлинные дистанции) используются следующие средства: бег, гребля, плавание, езда на велосипеде и др. циклические упражнения. При использовании равномерного метода упражнения выполняются с относительно равномерной скоростью, составляющей 75-80% от максимально возможной в течение 20 и более минут [217, с. 65].

При применении интервального метода используются короткие отрезки, короткие паузы отдыха с большим числом повторений.

Равномерный непрерывный метод.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объём тренировочной нагрузки должен

быть не менее 30 минут. Слабо-подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания её интенсивности. После примерно 3-х минутного периода вработывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80-95 % от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряжённая для организма работа, требующая значительной напряжённости в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом частота сердечных сокращений достигает 130-160 уд/мин, объём лёгочной вентиляции – 160-190 литров/мин, давление в первые 3-4 минуты возрастает до 180-200 мм. рт. ст., а затем стабилизируется примерно на уровне 140-160 [76, с. 198].

Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как «базовая» нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объёмов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости.

Переменный непрерывный метод.

Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая работа называется «фортлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности (кросс) выполняются ускорения на

отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества [187, с. 52].

Соревновательный метод.

Контрольный (соревновательный) метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ [42].

Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного

энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но опять же с максимальной интенсивностью.

Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5-3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений [176].

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий [221].

Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением – 30-75% от максимума.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Для воспитания выносливости в игровых видах и единоборствах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха. Например, чтобы добиться высокого уровня выносливости в баскетболе, можно поступить следующим образом. Время игры в баскетболе (2*20 мин) делят на 8 периодов по 5 мин. Игроки получают задание играть с высокой интенсивностью. Постепенно с ростом тренированности игроков время отдыха между периодами сокращается и уменьшается число самих периодов.

1.2.4 Быстрота

Быстрота (англ. rapidity) – в релятивистской кинематике монотонно возрастающая функция скорости, которая стремится к бесконечности, когда скорость стремится к скорости света. В отличие от скорости, для которой закон сложения нетривиален, для быстроты характерен простой закон сложения («быстрота аддитивна») [76].

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации

работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) [176, с. 82].

Быстрота – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

При развитии быстроты решают 2 основные задачи: увеличение частоты движений; увеличение скорости простых движений [173].

Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. В жизни человека они имеют большое значение, например при упражнении механизмами. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности [212].

Большое значение в жизни человека отводится сложным двигательным реакциям. Основные из них – реакции на движущийся объект и реакции выбора. В первом случае основную часть времени занимает фиксирование движущего предмета глазами, во втором – нахождение из нескольких возможных вариантов наилучший способ действия или ответа на сигнал. Быстрота реакции в основном зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развить с помощью физических упражнений или подвижных игр.

Поскольку сократительная способность мышц к 20 годам улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более

развивается частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений может быть увеличена.

Таким образом, в основе быстроты как физического качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Но развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Однако отдельные ее проявления мало зависят друг от друга, поэтому необходимо специально работать над всеми ее составляющими.

Развивать быстроту лучше всего в детском и подростковом возрасте, когда скоростные качества лучше совершенствуются в процессе выполнения игровых упражнений. Для развития этих качеств полезны старты из различных исходных положений (на 10-30 метров), эстафеты. Скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки) рекомендуется включать в занятия с 12-15 лет. В более младшем возрасте эти качества можно развивать с помощью подвижных игр и соревнований. Обычно на них отводят до 50% общего времени. Не менее важна и такая задача физического воспитания детей и подростков, как формирование способности выполнять скоростную работу в течение длительного времени.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления [28].

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным критериям:

- возможности выполнения с максимальной скоростью;
- освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- во время тренировки не должно происходить снижение

скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае начинается работа над развитием выносливости.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Для развития этого качества подбирайте упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Такие упражнения советуем вам включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения. И еще один совет. Подбирайте хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Для развитие быстроты используют следующие методы.

Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек.-5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена) [129, с. 53].

Сопряженный метод. Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.

Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы

Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Особенно рекомендуется последний – соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Особую важную роль в тренировке, направленной на развитие быстроты одиночных движений, играет срочная информация о достигнутых результатах.

Сопоставление объективных показателей быстроты, частоты движений, времени выполнения позволяет спортсменам улучшать эти параметры и делать правильные выводы об эффективности тренировки.

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Используя упражнения с отягощениями, направленные в основном на развитие силы, нельзя забывать о быстроте их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения.

1.2.5 Двигательно-координационные способности (ловкость)

Каждый педагог, работающий в сфере физической культуры и спорта, в своей повседневной практике сталкивается с таким понятием, как координационные способности воспитанников. Необходимость развития данных способностей, ни у кого не вызывает сомнений [33; 78; 132].

Профессор Ю.Ф. Курамшин, указывает, что при определении координационных возможностей человека во время выполнения какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». Но начиная с середины 70-х г.г. для их обозначения всё чаще стали пользоваться термином «координационные способности». Он считает, что эти понятия близки по смыслу, но не одинаковы по содержанию. Он предлагает в качестве отправной точки, при определении педагогического понятия «координационные способности» использовать термин «координация» (от латинского *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок) [187, с. 55].

Исследования отечественных и зарубежных ученых, за последние десятилетия, показали достаточно многообразную специфику проявления координации человека, как в физическом воспитании и спорте, так и в бытовой и профессиональной деятельности. Так, к примеру, по мнению В.И. Ляха, возник своеобразный парадокс, когда вместо оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским» термина «ловкость», в теорию и практику было введено определение – «координационные способности», что дало возможность говорить о целой системе

способностей, и необходимости дифференцированного подхода к их формированию и развитию [45].

Если немного перефразировать известную сказку из книги Н.А. Бернштейна: «О ловкости и ее развитии», то природа щедро наделяет всех своими качествами: кого-то от слона – силой; другого, от верблюда – выносливостью; третьих как зайку – быстротой; но всех счастливее тот, кого она наградила полной мерой, как обезьянку – ловкостью. Как следует из этой сказки, именно ловкость позволила ей выиграть поединок у других зверей. И именно ловкость, всегда и во все времена имела какое-то неотразимое обаяние, и трудно не согласиться с Н.А. Бернштейном, что ловкость – это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других психофизических качеств [78].

Под психофизическим качеством «ловкость» понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с изменяющимися условиями выполнения двигательной задачи.

Ю.Ф. Курамшин считает, что ловкость выступает как интегральное проявление КС. Он видит различие по их проявлением в том, что если КС необходимы во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений, то ловкость только тогда, когда присутствует элемент неожиданности или внезапности, требующие находчивости, или быстроты переключаемости движений [112].

Ж.К. Холодов видит основу ловкости, как раз в координационных способностях, то есть умение быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, тем более сложные и неожиданно возникающие.

Л.П. Матвеев определяет КС как: «во-первых – способность целесообразно координировать действия (согласовывать,

соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых – способность перестраивать координацию движений при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [124].

Н.А. Бернштейн считал, что: «координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы». Это способность найти оптимальное решение двигательной задачи. Он рассматривает ее как двигательную приспособленность к внешним условиям среды, большую слаженность, быстроту, находчивость, точность движений.

Д.Д. Донской предлагает выделять три вида координации при выполнении двигательного действия:

1. Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи;

2. Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею;

3. Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она неоднозначна мышечной координации, хотя и управляется ею.

Ю.Ф. Курамшин считает, что координированность – это результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Поэтому, «КС возможно определить как

совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции».

По мнению А.М. Максименко, «КС представляют собой совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности наиболее эффективно решать двигательные задачи, а также умение сообразно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях».

Н.А. Бернштейн, в своей книге «О ловкости и ее развитии» говорит, что координационно-двигательное устройство ЦНС человека представляет собой наивысшую по сложности и совершенству структуру во всем мире живых существ. Он первым предложил для исследований в данной области, теорию о многоуровневой системе построения движений. В соответствии с ней, существуют пять уровней построения движений, каждый из которых отвечает за выполнение определенного класса двигательных действий.

Заслуживающим внимания, для определения сущности КС, является мнение автора о том, что движения каждого уровня обеспечивают определенные свойства человеческого организма. Таким образом, основным понятием при определении механизма координации следует считать не класс двигательных задач, а свойства организма, которые обеспечивают их решение. По этому, при определении понятия, следует считать, что «КС – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями».

Разновидности координационных способностей и задачи их развития.

В теоретической литературе, под природной основой КС

принято считать генетически обусловленные задатки, то есть врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. Б.А. Ашмарин, полагает, что к ним следует относить:

1. Характеристики процессов ЦНС (подвижность, сила уравновешенность);
2. Особенности строения коры головного мозга, степень функциональности как его отдельных областей, так и других отделов ЦНС;
3. Степень развития сенсорных систем организма;
4. Функциональные и конституционные особенности нервно-мышечного аппарата;
5. Качественные характеристики процессов ощущения, восприятие, память, представления, внимание, мышление и т.д.;
6. Особенности темперамента, характера, психических состояний и др.

В своих работах Ж.К. Холодов под двигательными координационными способностями понимает возможность наиболее быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Он предлагает разбить их на три группы [32]:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, которые зависят в частности: от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия;
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, зависящие от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений;
3. Способности выполнять двигательные действия без

излишней мышечной напряженности (скованности), их можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Специалисты, в своих теоретических исследованиях выделяют 2-3 общих КС и до 20 специальных и специфически проявляемых, таких как – общее равновесие, равновесие на предмете, быстрота перестройки двигательной деятельности, пространственная ориентация и др.

Ю.Ф. Курамшин выделяет среди основных КС:

1. Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
2. Способность к пространственной ориентации;
3. Способность сохранять равновесие;
4. Способность перестроить выполняемые движения;
5. Способность соединять (комбинировать) выполняемые движения;
6. Способность приспособливать выполняемые движения к изменяющейся ситуации или постановке необычной задачи;
7. Способность выполнять движения согласно заданному ритму;
8. Способность управлять двигательной реакцией во времени;
9. Способность различать или предвидеть возможные изменения условий выполнения движений или ситуации в целом;
10. Способность наиболее рационально расслаблять мышцы [170].

Все эти способности проявляются в сложном взаимодействии,

предъявляя в различных видах деятельности разные требования к их развитию, где они могут играть ведущую роль, а где только вспомогательную.

Как считает И.В. Еркомайшвили, КС – это возможности индивида, позволяющие ему быть готовым наиболее оптимальным образом управлять и регулировать двигательные действия [46].

В своих работах, посвященных развитию и диагностике КС, В.И. Лях предлагает определять их как: специальные, специфические и общие по своим видам и показателям [58].

Специальные КС он предлагает отнести к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизировав их по возрастающей сложности:

1. В разнообразных циклических и ациклических двигательных действиях;

2. В движениях тела, если они связаны с перемещением в пространстве (гимнастические, акробатические);

3. В движениях связанных с манипулированием различными частями тела в пространстве (касание предмета, укол, удар и др.);

4. В движениях по перемещению, перекладыванию предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);

5. В движениях имеющих баллистический (метательный) характер действия на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);

6. В двигательных действиях связанных с метанием бросанием предметов на точность упражнениях на меткость (теннис, городки, жонглирование);

7. В действиях, связанных с подражанием или копированием движений;

8. Действия, связанные с атакующими или защитными движениями в боксе, фехтовании, единоборствах;

9. В нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях в основных подвижных и спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.) [87].

К специфическим КС следует отнести [132,с. 78]:

1. Способность к ориентированию, то есть, возможность каждого человека точно определять и своевременно изменять положение своего тела и осуществлять движения в нужном направлении.

2. Способность к дифференцированию своих движений, которое обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров этих движений.

3. Способность к реагированию, позволяющая быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

4. Способность к перестроению двигательных действий, таких как быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

5. Способность к согласованию, или соединению и соподчинению отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

6. Способность к равновесию или сохранению устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

7. Способность к чувству ритма чтобы иметь возможность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

8. Вестибулярная устойчивость, позволяющая точно и стабильно выполнять двигательные действия в сложных условиях (прыжков, бросков, поворотов).

9. Произвольное расслабление мышц, дающая возможность оптимально согласовывать расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Эти способности могут специфически проявляться в зависимости от спортивной дисциплины. Как пример, можно

рассмотреть способность к дифференцированию параметров движений проявляющиеся у лыжников как чувство снега или льда у конькобежцев [87].

Результатом развития специальных и специфических КС, является понятие «общие координационные способности». Под этим следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к наиболее оптимальному управлению и регуляции всевозможных по происхождению и смыслу двигательных действий.

Специальными координационными способностями человека, являются его возможности и готовность к оптимальному управлению и регуляции сходных по смыслу и происхождению двигательных действий.

Специфические координационные способности определяют возможность и готовность к оптимальному управлению и регулировке своими действиями по выполнению отдельных специфических заданий на координацию (ритм, реагирование, равновесие).

КС, существующие до начала любого действия в скрытом виде, являются – потенциальными, а проявляемые во время действия – актуальными.

Различают элементарные и сложные КС. Способность к точному воспроизведению пространственных параметров движения является – элементарной, а способность к быстрому перестроению двигательных действий в условиях внезапного изменения условий – сложной [65].

Задачи, решаемые при развитии КС, делятся на две группы: первая – по разностороннему развитию КС; вторая – по их специально направленному развитию.

Разностороннее развитие КС решается на начальном этапе, в дошкольном и школьном возрасте, что позволяет создать базу для дальнейшего совершенствования двигательной деятельности. В школьной программе имеется весь спектр возможностей развития

КС: гимнастические и метательные упражнения, спортивные игры, циклические и ациклические локомоции и др.

Специальное развитие КС, происходит в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к развитию определяются, либо спецификой избранного вида спорта, или выбранной профессией. КС, определяющие специфику спортивной специализации, необходимо стремиться довести, до максимально возможной степени совершенства [118].

При определении требований к отбору средств развития КС, в научной и методической литературе, наблюдается удивительное единство мнений. В качестве средств воспитания двигательных координационных способностей предлагаются, в принципе самые различные физические упражнения, при условии, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Однако по мере того, как действие становится привычным и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и потому все меньше позволяет стимулировать развитие КС. Новизна, хотя бы частичная, по мнению Л.П. Матвеева, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшее условие при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательные координационные способности [87].

По мнению В.И. Ляха, при выборе средств развития КС, допускается использование разнообразных двигательных действий или физических упражнений, при условии соблюдения определенных требований [83;121]:

1. Двигательные действия сопряжены с преодолением определенных координационных трудностей;
2. Вызывают необходимость при выполнении сложных в

координационном отношении двигательных действий, решать задачи по их правильному, рациональному и быстрому исполнению;

3. При выполнении действия присутствует новизна или необычность исполнения;

4. Внесение изменений в условие исполнения или сами движения при выполнении уже знакомых упражнений.

При соблюдении хотя бы одного из этих требований, дает возможность называть выполняемые упражнения – координационными.

Ж.К. Холодов, в своих работах предлагает, при воспитании общих КС усложнять применяемые физические упражнения за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Изменяя при выполнении внешние условия, порядок или расположение снарядов, их вес и высоту, использовать комбинацию ходьбы с прыжками, бега и ловлю предметов, применять выполнение упражнений по различным сигналам или ограничивая время их выполнения.

Общеподготовительные координационные упражнения, по мнению В.И. Ляха следует разделить на:

а) направленные на увеличение жизненно важных навыков и умений, к которым можно отнести новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для 1-4-х, 5-9-х, 9-11-х классов;

б) способствующие увеличению двигательного опыта, за счет выполнения одиночных и парных общеразвивающих упражнений, без предметов и с различными предметами (скакалкой, мячами, палкой, обручем и др.), выполнение простых и достаточно сложных упражнений, с изменением условий или положения тела или отдельных его частей, левой и правой рукой, в различные стороны;

в) способствующие общему физическому развитию, включающие элементы гимнастики и акробатики, всевозможные прыжки, метания, лазания, висы и пр., участие в подвижных и

спортивных играх предъявляющих высокие требования к координации движений;

г) направленные на отдельные психофизиологические функции, способствующие оптимальному управлению и регуляции двигательных действий, влияющих на выработку чувства пространства, времени, определяющих степень развития мышечных усилий, улучшающих сенсомоторные реакции, речемыслительные и интеллектуальные процессы, обогащающие двигательную память.

Специально-подготовительные координационные упражнения ограничиваются спецификой избранного вида спорта. К ним следует отнести:

а) в зависимости от избранного вида спорта, выбираются подводящие упражнения, направленные на освоение и закрепление технических навыков или технико-тактических действий;

б) развивающие упражнения, способствующие воспитанию КС, необходимых в конкретном виде спорта;

в) развивающие и совершенствующие специфические КС: к ориентированию в пространстве, кинестезическому дифференцированию (параметров движений), ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые являются определяющими в отдельных видах спорта или трудовой деятельности.

Важным требованием при отборе средств направленных на развитие КС, на которое указывает Ж.К. Холодов, чтобы упражнения не теряли свою ценность и стимулировали дальнейшее их развитие, необходимо учитывать, что освоенное до формы навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях упражнение, не принесет желаемого результата.

По определению преимущественного воздействия на КС согласно И.В. Еркомайшвили, можно различать координационные упражнения аналитического и синтетического характера.

Аналитические упражнения имеют направленность на развитие КС однородных групп двигательных действий, таких как

циклические движения. Сюда входят все виды ходьбы, бега, плавания, гребли, езды на велосипеде; также метательные движения, в том числе на силу и точность; движения по поднятию тяжестей (гиря, штанга); разнообразные акробатические упражнения.

Синтетические координационные упражнения воздействуют на воспитание двух и более КС, разнообразные полосы препятствий, эстафеты, варианты круговой тренировки, подвижные и спортивные игры как раз и имеют комплексный характер такого воздействия.

На сегодняшний день, в физическом воспитании и спорте накоплен достаточно богатый методический опыт, используемый в технологиях развития КС. Основные методы, которые применяют с целью формирования и совершенствования двигательных навыков используются и в развитии КС.

Ж.К. Холодов, для развития КС, наиболее целесообразным считает применение следующих методов:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

В своих исследованиях по развитию КС у детей школьного возраста, В.И. Лях предлагает использовать разнообразные методы и основными из них, он называет методы строго регламентированного упражнения, которые основываются на двигательной деятельности учащихся. По степени избирательности воздействия на КС, он предлагает использовать [76]:

а) методы избирательно направленного упражнения – когда воздействие направленно, преимущественно сходные КС;

б) методы генерализованного упражнения – с воздействием на две и более КС.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на уроке (тренировке, внеклассных занятиях) он предлагает

выделять:

1) методы стандартно-повторного упражнения, применяемые при разучивании в координационном отношении достаточно сложных двигательных действий, к овладению которыми можно прийти только после многократных повторений в привычных условиях;

2) методы вариативного (переменного) упражнения, по мнению специалистов, являются наиболее эффективными при формировании КС, обеспечивая вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия.

Ж.К. Холодов методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС считает необходимым разделить на два основных варианта:

- методы строго регламентированного варьирования
- методы не строго регламентированного варьирования.

В свою очередь содержание методов строго регламентированного варьирования, он предлагает разделить еще на 3 группы методических приемов:

1-я группа – состоит из методических приемов со строго заданным варьированием, как отдельных характеристик, так и всей формы привычного двигательного действия, включающих в себя:

- а) упражнения с изменением направления движения;
 - б) упражнения с изменением компонентов силовой направленности;
 - в) упражнения включающие движения с изменением скорости или темпа выполнения;
 - г) упражнения с изменением ритма движений;
 - д) упражнения из различных исходных положений;
 - е) упражнения с различными конечными положениями;
 - ж) упражнения с изменением пространственных характеристик;
- з) выполнение упражнений различными способами.

2-я группа – включает в себя выполнение приемов с

привычными двигательными действиями, но в не привычных сочетаниях, таких как:

а) упражнения с привычными действиями, с усложнением добавочными движениями;

б) объединение ранее освоенных двигательных действий в новую комбинацию;

в) упражнения с зеркальным исполнением двигательных действий.

3-я группа – использование приемов с введением внешних условий, которые строго регламентируют направление и пределы варьирования:

а) упражнения с переменной действия, за счет использования различных сигнальных раздражителей;

б) упражнения с усложнением движений за счет заданий типа жонглирования;

в) упражнения с освоенными двигательными действиями усложненных воздействием на вестибулярный аппарат;

г) упражнения на совершенствование техники двигательных действий после физической нагрузки или на фоне утомления;

д) выполнение упражнений без зрительного контроля;

е) упражнения с заранее заданными действиями.

2-я группа – состоит из методических приемов, применяемых с не строго регламентированным варьированием заданий по выполнению двигательных действий, включающих в себя:

а) варьирование заданий с использованием различных условий естественной среды, рельефа местности, освещенности, состояния покрытия;

б) варьирование выполнения заданий на непривычных снарядах, использование необычного инвентаря и оборудования;

в) свободное варьирование групповой или командной тактики, с не строго регламентируемыми взаимодействиями соперников или партнеров;

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового

и соревновательного методов.

При применении методов вариативного (переменного) упражнения В.И. Лях указывает на необходимость при выполнении разнообразных физических упражнений сходных по способу управления движением использовать небольшое количество повторений (8-12) и многократно повторять их с изменением отдельных характеристик или условий или двигательного действия в целом.

Игровой и соревновательные методы, эффективно применяются в развитии и совершенствовании КС. Применение этих методов, позволяет провести большинство упражнений, рекомендованных для развития КС, с учетом, что игровой метод целесообразней применять на занятиях с младшими и средними школьниками, а соревновательный с более подготовленными учащимися или спортсменами.

А.М. Максименко, в своих работах, обращает внимание на широкий комплекс факторов, иногда выходящих за пределы чисто двигательных качеств человека, которые являются основой его КС. Наиболее важными из них он считает:

1. Подвижность процессов возбуждения и торможения, определяющих пластичность ЦНС, вследствие чего, КС зависят от наследственности.

2. Степень и гармоничность развития его физических качеств, включая скоростные способности, динамическую силу и гибкость.

3. Уровень и запас двигательных умений и навыков.

4. Способность к расслаблению при выполнении двигательных действий, преимущественно скоростно-силовой направленности.

5. Способность к предвидению (антиципации) двигательных действий, как своих собственных, так и соперника или партнера.

6. Проявление находчивости и инициативности при достижении двигательной задачи [87].

Проведя исследования возрастных особенностей при развитии КС у детей в возрасте от 7 до 17 лет, В.И. Лях и группа ученых,

определили, что большинство из этих факторов поддаются определенному развитию, поэтому, наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст. Установили, что в разные возрастные периоды, связанные с ростом и созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправленно. Однако наиболее высокие темпы прироста различных показателей КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет, если в этот период вести целенаправленное воздействие на них, то детский организм будет подготовлен к их высокому развитию. При помощи специально организованной двигательной активности, наиболее благоприятными сенситивными периодами для развития КС, принято считать возраст с 6 до 7 и с 10 до 12 лет.

В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40–50 лет начинают ухудшаться.

По мнению Е.Б. Сологуб раньше всех у юных спортсменов развивается способность к управлению пространственной точностью движений, затем способность к точному управлению движениями во времени. Наиболее поздно совершенствуется способность к точной реализации заданий в скоротечно и разнообразно меняющихся игровых условиях. Это требует наиболее сложной деятельности высших отделов мозга и связано с заключительными этапами созревания коры больших полушарий. Наиболее высокие показатели двигательной координации выявлены у юных спортсменов 13-14 и 17-18 лет [87].

Одним из самых важных аспектов в работе педагога является проведение мониторинга уровня развития КС воспитанников, при этом необходимо найти ответ, по меньшей мере, на три вопроса:

1. С какими критериями необходимо подходить к оценке КС воспитанников?

2. Какие методы следует применять, чтобы наиболее полно определить их способности?

3. Какие существуют возможности, для наиболее лучшей организации проведения мониторинга?

Общие признаки оцениваемых способностей – являются критериями их оценки. В теории практике, для решения ряда взаимосвязанных задач, необходима разработка методов оценки КС с целью:

1. Определения степени развития определенных КС у детей разного пола и возраста;

2. Изучения влияния направленного применения координационных упражнений на показатели эффективности (результативности) технико-тактических умений, на быстроту и качество освоения новых двигательных действий;

3. Определения наиболее подходящего вида спорта и др [93].

При оценке КС человека, профессор Ю.Ф. Курамшин среди главных критериев, выделяет четыре основных признака: правильность выполнения движения; быстроту достижения результата; рациональность в действиях и движениях; находчивость при выполнении двигательных действий. По его определению они имеют, как количественные, так и качественные характеристики. К качественной стороне оценки КС он предлагает отнести: адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность выполнения действия, к количественным характеристикам, насколько: точно, экономично и стабильно выполняются движения.

Часто проявление признаков КС носят не изолированный характер, а тесно взаимосвязанный, что позволяет использовать, как единичные, так и комплексные критерии, дающих возможность судить о степени развития КС по двум или нескольким признакам. К числу таких комплексных критериев относят показатели эффективности выполнения двигательного действия через совокупность свойств организма человека. Например, точность, быстрота и находчивость в спортивных играх.

Для оценки координационных способностей, теория и

методика предлагает использовать следующие методы:

- наблюдений;
- экспертных оценок;
- аппаратурные методы;
- методы тестов [87; 94; 109].

Метод наблюдений является одним из самых простых и доступных, учитель или тренер, при проведении занятия имеет возможность наблюдать насколько успешно (легко и быстро) обучается ученик двигательным действиям. Однако к недостаткам этого метода, можно отнести невозможность точного определения количественных показателей координационного развития и соответствие возрастному развитию.

К методу экспертных оценок, относят – выявление мнений опытных специалистов оценивающих КС воспитанников. К недостаткам метода, можно отнести субъективный характер экспертизы и сложность в привлечении на занятия физическими упражнениями квалифицированных экспертов.

Аппаратурный или инструментальный метод дает возможность оценить уровень развития отдельных компонентов (признаков). Он относится к методам биомеханики, физиологии.

Методы тестов, являются основными в диагностике КС. При помощи специально отобранных двигательных заданий, производится измерение КС воспитанников. Их разработка включает в себя следующие этапы:

1. Качественный отбор пригодных тестов, позволяющих оценить явные и скрытые показатели КС учащихся всех возрастно-половых категорий;
2. Методическая разработка самого тестирования разработка методики тестирования;
3. При проведении, тестирование различных КС на наибольшем количестве и возрасте учащихся;
4. Установление по результатам тестирования на основе математико-статистического анализа, наиболее надежных и

информативных показателей оценки КС;

5. По результатам отбора тестов сделать рекомендации к применению в реальных школьных условиях;

6. Определение оптимальных нормативов для каждого из выполняемых тестов.

Выполняя отбор двигательных тестов, В.И. Лях указывает на необходимость соблюдения следующих условий:

1. Были доступны для выполнения всеми возрастными группами;

2. Не содержали в себе достаточно сложных двигательных умений, которые требует специального обучения;

3. Не предъявляли сложных требований к оборудованию;

4. Выполнялись «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями, чтобы была возможность изучить явление латеральности (асимметрии) с учетом возраста и пола;

5. Имели возможность дать полную картину динамики изменений разнообразных специальных и специфических КС.

В своих рекомендациях, к общим указаниям по применению методики тестирования он считает необходимым отнести:

1. Обеспечение определенного уровня мотивации и концентрации внимания на выполнении предлагаемых тестов;

2. Предоставление возможности выполнения зачетного теста с 2-3 попыток, дабы исключить влияние непредвиденных помех;

3. Необходимость проведения контрольных испытаний в одно и то же время, в начале основной части занятия, после легкой разминки;

4. Целесообразность проведения испытаний в соревновательной форме;

5. Рекомендация проведения контрольных испытаний дважды, в начале учебного года с целью установления исходного уровня КС и повторно, для выявления их изменений в течение года, а отдельных тестов, до и после прохождения конкретных учебных материалов, для определения эффекта от их воздействия на

показатели координационной подготовленности учащихся;

Основным минимумом, применяемым на практике тестов, является батарея из 5 тестов, разработанная под руководством В.И. Ляха (подробно «Тесты в физическом воспитании школьников») которые достаточно полно и информативно определяют координационные возможности школьников. Надежность абсолютных и относительных показателей их КС.

Для оценки КС, относящихся, к целостным двигательным действиям предлагается использовать тесты:

1. Челночный бег 3х 10 м;
2. Три кувырка вперед;
3. Метание теннисного мяча на дальность из положения, сидя

ноги врозь;

Для оценки способности к дифференцированию:

1. Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели;
2. Прыжки вниз на разметку;

Для оценки способности к ориентированию в пространстве:

1. Маятник – бросок – цель;

Для определения комплексной реакции:

1. Упражнение – реакция – мяч;

Для определения способности к равновесию:

1. Повороты на гимнастической скамейке;
2. Стойка на одной ноге.

По результатам мониторинга преподаватель физической культуры, либо тренер-преподаватель по виду спорта, может сделать вывод об уровне фактической физической подготовленности воспитанников, выработать рекомендации по направлениям дальнейшей работы по развитию КС и на их основе, других физических качеств.

2 ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

2.1 Особенности подготовки учителей

Педагогическое образование есть важнейшая составная часть всей российской системы образования, ее одно из ключевых звеньев, которое во многом, если не решающей степени, определяет качество и перспективы ее развития. Как относительно самостоятельная подсистема, педагогическое образование трактуется в двух смыслах – узком и широком (расширительном).

Чаще всего педагогическое образование рассматривается как система подготовки, главным образом, специалистов общего (дошкольного, начального, основного и полного общего) образования (педагогическое образование в узком смысле). В широком смысле к педагогическому образованию относят также педагогическую подготовку всех лиц, причастных к образованию и воспитанию подрастающих поколений (например, педагогическое образование родителей). В этом же смысле есть основания говорить и о педагогическом образовании лиц, ведущих подготовку в учреждениях профессионального (начального, среднего и высшего) образования, а также в учреждениях дополнительного образования, включая систему переподготовки и повышения квалификации⁴².

Относительно самостоятельными видами педагогического образования стали дефектологическое образование, инженерно-педагогическое образование, профессионально-педагогическое образование. В последние годы получают признание и такие виды, как правовая педагогика (педагогическая юриспруденция), управленческая педагогика (менеджмент в образовании) [165].

Главная специфика педагогического образования, как хорошо известно, связана с повышенными социальными ожиданиями к качеству и эффективности профессиональной деятельности и личности педагога.

С начала 90-х годов наметилась тенденция на преодоление узкоутилитарного подхода к педагогическому образованию как форме подготовки учителя. Получила развитие, что вполне закономерно для современного этапа развития общества, идея о необходимости качественно нового педагогического образования, которое позволяло бы ему не просто решать узкопрофессиональные задачи, а быть универсальным, содействовать более полному освоению человеческой культуры и ее воплощению [45].

Все более актуализируются такие общественно значимые задачи учреждений педагогического образования как организация анализа образовательной практики и содействие развитию региональных образовательных инфраструктур (последнее подкрепляется естественной потребностью российских регионов в создании собственных центров образования и культуры). Особая роль педагогического образования состоит и в том, что оно является одновременно и средством обеспечения одного из ведущих комплексных прав человека современной эпохи – права на получение качественного образования, и условием обеспечения защиты обучающихся, прежде всего, конечно, детей, от некомпетентного воздействия на них со стороны взрослых – от родителей до учителей и педагогов профессиональной школы [78].

Характеристика педагогического образования будет неполной без хотя бы краткого исторического экскурса его становления.

Дореволюционный период. Педагогическое образование как социально-педагогическая проблема связана с возникновением и развитием в России в XIX веке массовой общеобразовательной школы и распространением всеобщего обучения. Юридически это было оформлено путем принятия в 1803 г. «Предварительных правил народного просвещения» и в 18094 г. – «Устава учебных заведений, подведомых университетам». К разработке этих фундаментальных для создания новой системы образования России законодательных актов были привлечены лучшие умы России.

Каждый из этапов развития такого образования требовал

соответствующих, адекватных динамике общественных отношений, изменений в структуре, организационных формах и содержании подготовки педагогов [132, с. 53].

Педагогическое образование учителей для начальной и для средней школы сначала осуществлялось отдельно. Но уже в том же XXI веке стала вестись регулярная подготовка учителей для начальной школы началась. Подготовка эта осуществлялась в 3 вариантах [123].

Первый вариант – специализированное профессиональное педагогическое обучение преимущественно в учительских семинариях, церковно-учительских и «второклассных» школах [145].

В учительских семинариях, подчиненных непосредственно Министерству народного просвещения, программа обучения включала, в частности, закон Божий, русский и церковнославянский языки, литературу, арифметику (с начальными сведениями из алгебры и геометрии), естествознание физику, историю, географию, рисование, пение, педагогику, методику обучения русскому языку и арифметике. Срок обучения в таких семинариях составлял 4 года. В открытых во второй половине столетия учительских семинариях, подчиненных земствам(своего рода аналог современных российских муниципальных образовательных учреждений), сроки обучения увеличились до 7 лет, увеличилось и число преподаваемых предметов (помимо названных, стали преподаваться анатомия, физиология, законоведение и иные предметы). В церковно-учительских школах (обучение в них длилось 3 года) курс обучения включал такие ведущие предметы, как закон Божий, историю церкви, церковнославянский язык, церковное пение, иконопись. «Второклассные» учительские школы (в них обучение длилось от 1 до 3 лет) открывались, главным образом, на окраинах Российской империи; в них готовились учителя для школ грамоты.

Как можно видеть, первый вариант педагогического образования был ориентирован на подготовку учителя под

конкретный тип начальной школы, соответственно и учебные курсы строились с учетом такой строгой организационно-образовательной иерархии [176].

Второй вариант подготовки учителей начальной школы встраивался специфическим образом в курс неполного среднего образования (особенно это было хорошо видно в женских гимназиях и епархиальных училищах). Основной формой педагогического образования по этому варианту были педагогические курсы. Для учащихся предусматривались специальные программы по педагогике, цель которых состояла в ознакомлении учащихся с педагогическими процессами и терминологией, расширении кругозора [166].

Третий вариант педагогического образования учителей начальной школы предполагал дополнительную к общему образованию профессиональную педагогическую подготовку. С этой целью создавались педагогические курсы (1-3 года обучения). С началом в 1907 году дебатов о введении всеобщего обучения были разработаны правила о курсах, рассчитанных на 2-3 года. Занятия подразделялись на теоретические и практические. Обучение на курсах включало общеобразовательные предметы, педагогику, дидактику, училище ведение, гигиену, методику начального обучения. В соответствии с местными потребностями» дополнительно изучались пение, музыка, огородничество, рукоделие, ручной труд, предполагалось введение и педагогической практики [162].

Для подготовки учителей гимназий и уездных училищ были открыты специальные педагогические институты (3 года обучения) в составе университетов. Учебный план институтов (утверждался собранием профессоров университета) включал избранную специальность и методику преподавания предмета. Уместно в данном случае подчеркнуть, что одним из первых педагогических институтов перешел в разряд университетов Петербургский Педагогический институт, инициатором которого стал один из

наиболее выдающихся российских министров просвещения С.С. Уваров.

С 1835 г. срок подготовки учителей для гимназий и уездных и уездных училищ был увеличен до 4-х лет. В обучении применялись собеседования студентов с профессорами, диспуты, занятия семинарского типа, практические упражнения, пробные лекции, «примерные уроки» с последующим разбором. Каждый учитель готовился для преподавания 2-3 предметов [165].

С 1859 года реализовывалась и другая модель подготовки учителей с университетским образованием. После упразднения педагогических институтов открыты двухгодичные педагогические курсы (принимались выпускники историко-филологических или физико-математических факультетов). Это дополнительное профессиональное образование предполагало общепедагогическую и методическую подготовку. Во 2-й половине 19в. основную часть профессионально подготовленных учителей для классических гимназий выпускали историко-филологические институты в Петербурге (осн. в 1867) и Нежине (1875), государственные учебные заведения, приравненные к вузам.

В конце XIX – начал XX вв. в России сложились предпосылки возникновения высшего педагогического образования. Большое влияние на это оказало широко развернувшееся общественно-педагогическое движение, а также теоретические исследования П.Ф. Каптерева, В.П. Вахтерова, Л.И. Петражицкого, В.М. Бехтерева, П.Ф. Лесгафта, А.П. Нечаева и др. подвижников. Содержание образования строилось на основе идеи К.Д. Ушинского о всестороннем изучении ребенка [122].

В начале XX столетия обозначились две концепции университетского педагогического образования. Первая концепция основывалась на идее организации профессиональной подготовки на кафедрах педагогики или на педагогических факультетах. Одной из первых таких моделей педагогического факультета разработана группой московских профессоров (Б.И. Дьяконов, А.Н.

Реформатский, В.А. Ванер, Г.И. Россолимо и др.). При этом предполагалось совмещение теоретического обучения педагогике с организацией научно-исследовательской работы. Для проведения педагогической практики при факультете организовывались «вспомогательные» учебные заведения [134].

Второй концептуальный подход предполагал послеуниверситетское образование и имел выраженную преимущественную научно-исследовательскую педагогическую ориентацию. Скажем, проекту К.П. Яновского предполагал двухгодичную подготовку по избранному предмету и по двум дополнительным. На первом курсе изучалась педагогическая теория, на втором организовывалась практика в школе. Этот проект достаточно успешно был реализован в Московском педагогическом институте им. П.Г. Шелапутина.

В этот же период сложилась и интегральная модель педагогического образования, в которой профессиональная педагогическая подготовка совмещалась с получением высшего образования, по уровню близкому к университетскому (Высшие женские курсы). В первые два года в лекционной форме давалось общенаучное образование, а затем – педагогическая практика в гимназии или в начальной школе. Педагогическая подготовка осуществлялась (по самостоятельно разработанному учебному плану) в группах специализации при кафедре [172].

Советский период. После революции 1917 и почти до конца 1920-х гг. в РСФСР доминировали два варианта Педагогического образования. Первый – обучение в стационарных учебных заведениях (педагогические техникумы и педагогические институты), сохранявших традиции разработки психолого-педагогической проблематики. Учебные планы и программы разрабатывались на основе принципов, утвержденных на первых Всероссийских учительских конференциях (1922, 1923). Содержание и технологии советского педагогического образования пересматривались в связи с четко выраженными поставленными

перед школой политическими задачами, и, в первую очередь, задачей содействия росту классового самосознания пролетариата. Основными для педагогического образования социалистического общества считались принципы: связь с жизнью, самостоятельность и активность учащихся, обучение методам научного мышления (а не сообщения суммы знаний). Лекционный метод был подвергнут критике. Предполагалось широкое использование лабораторных методов или работа мастерских [234].

В двадцатых года активизировались теоретические исследования и практика работы школ при АКВ (Академия коммунистического воспитания), опытных станциях Народного комиссариата просвещения (Наркомпроса), в которых были найдены продуктивные подходы к индивидуализации профессиональной подготовки учителей. Особое внимание уделялось педагогической технике, овладению различными педагогическими технологиями (лабораторный, исследовательский и др. методы, драматизация и т.п.). В учебные планы институтов для всех студентов включен раздел «Практикум саморазвития». Содержание и технологии педагогического образования в централизованном порядке официально не регламентировались; утверждение программ и планов оставалось прерогативой Губполитпросвета.

Второй вариант педагогического образования осуществлялся на массовых краткосрочных курсах. Их задачи состояли главным образом в идеологической подготовке слушателей и сообщении сведений по технологии обучения. Курсы ориентировались на решение задач массовой политической пропаганды и ликвидации неграмотности. Практика краткосрочных курсов наложила заметный отпечаток на последующие подходы к педагогическому образованию, а именно на ориентацию на наращивание количественных показателей, т.е. так называемый «валовый подход», на усиление административного влияния вместо обеспечения условий для развития личности будущих учителей и в

целом самоорганизации педагогического образования.

В начале 1930-х годов учебный план педвуза составлял около 2100 часов; из них 530 отводилось на курсы основ марксизма-ленинизма, 510 – на общеобразовательные предметы, 180 – на иностранные языки, 330 – на физкультуру и военную подготовку, 570 – на педагогику, педологию, психологию и методику, причем на собственно педагогику отводилось 240 часов. Основными задачами программы по педагогике были формирование педагогического «кредо» на основе марксизма-ленинизма и умения «подойти к ребенку». Однако проблема качества подготовки педагогических работников оставалась явно нерешенной, так как акцент на партийно-политическую составляющую педагогического образования был явно недостаточнее и однобок [165].

Это стало одной из основных причин принятия в начале 1930-х годов постановлений ЦК ВКП (б) о школе, после чего Наркомпрос взял курс на повышение качества педагогического образования на основе принятых в школьном обучении принципов политехнизма и коммунистического воспитания. Разрабатывались единые учебные планы, стабильные учебники для педагогических учебных заведений и т.п. В 1935 Наркомпрос ввел для высшей педагогической школы новые по всем факультетам, кроме исторического, учебные программы, ведущее место в которых заняли специальные дисциплины. Значительное время отводилось на овладение педагогическим мастерством и факультативные курсы и консультации, дававшие возможность лучше организовать самостоятельную работу студентов. Для педагогических техникумов учебный план был разгружен за счет курсов политекономии, школьной гигиены, практикума по изготовлению наглядных пособий; устранены несогласованность между отдельными предметами, уменьшен был (хотя и ненамного) объем изучения физики и химии.

После постановления СНК СССР и ЦК ВКП (б) от 23 июня 1936 о педологии, которая объявлялась буржуазной псевдонаукой,

система подготовки учителей была полностью взята под контроль государства. Возобладал подход к учителю как идеологическому работнику; основной задачей педагогического образования было объявлена массовая подготовка кадров учителей, проникнутых идеями коммунизма [122].

Все учреждения педагогического образования были разделены на две крупные подсистемы: педагогические училища (готовили учителей для 1-4 классов общеобразовательной школы, а также воспитателей дошкольных учреждений), и учительские и педагогические институты, а также университеты (готовили учителей для средней и старшей ступени общеобразовательной школы). В 1930-х годах педагогические и учительский институты открылись во всех автономных республиках [162].

С 1956 учительские институты (дававшие неполное высшее образование) преобразованы в педагогические вузы или в училища. Педагогические институты переведены на 5-летний срок обучения и начали готовить учителей широкого профиля для 5-10 классов. Каждый студент должен был овладеть двумя специальностями. Были созданы и новые факультеты: индустриально-педагогические, музыкально-педагогические. С 1957 в институтах начали открываться факультеты по подготовке учителей начальной школы с высшим образованием; расширялось вечернее и заочное обучение по педагогическим специальностям [176].

В 60-80-х гг. в педагогических институтах на занятия по общественно-политическим предметам отводилось 12% учебного времени, по педагогическим – 10%, по специальным – 69%, по общеобразовательным – 9%.

Социально-философская подготовка будущих учителей включала в себя изучение истории КПСС, основ диалектического и исторического материализма, политэкономии, основ научного коммунизма (с начала 60-х годов факультативно изучались основы марксистско-ленинской этики и эстетики).

Педагогическая и методическая подготовка студентов

включала психологию, историю педагогики, педагогику; методику преподавания соответствующего предмета, школьную гигиену, факультативно изучались спецкурсы по дидактике, теории воспитания, программированному обучению, сравнительной педагогике и др. В соответствии с профилем факультета по каждой специальности устанавливался комплекс дисциплин, изучение которых в сочетании с учебной и педагогической практикой, обеспечивало приобретение студентами знаний и овладение методами научной и практической работы. Изменения в учебных планах педвузов по основным специальностям по существу были связаны с насыщением их т.н. нормативными дисциплинами. Возможности для самостоятельной организации учебного процесса, творческого экспериментирования оставались ограниченными.

Современное педагогическое образование. Радикальные изменения в целях, структуре, содержании и технологии педагогического образования стали вновь необходимы после Всесоюзного съезда работников народного образования, состоявшегося в декабре 1988 года. Реформа педагогического образования особенно активно развернулась с 1990 на фоне деполитизации образования, децентрализации и регионализации управления им, демократизации жизни школы. Исключительно важным является тот факт, характеризующий становление нового этапа в развитии российского образования, в том числе педагогического, что управление им перестает постепенно носить политизированный характер, а становится объектом законодательного регулирования, что и должно быть в правовом государстве. Первым таким законом стал, как известно, Закон Российской Федерации «Об образовании», принятый в 1992 году и действующий сегодня в редакции Федерального закона от 13 января 1996 года [221].

Предстояло также решить ряд стратегических задач, отражавших достижения современной педагогической науки, ожидания учительской общественности и социально-экономических

и политико-культурных преобразования в стране. Разработка новых подходов к педагогическому образованию осуществлялась в русле общих тенденций преобразования высшего образования России, к которым относились философская, методологическая и теоретическая фундаментализация содержания подготовки педагогов, обеспечение целостности образовательных программ, ориентация обучения и воспитания на общечеловеческие ценности, личностное и профессиональное развитие студентов-педагогов и др.

В основу обновления современного российского педагогического образования положена личностно-ориентированная концепция, которая опирается на культурно-исторические и деятельностные подходы, глубоко разработанные в трудах таких отечественных ученых-педагогов и психологов, как Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Э.В. Ильенков, В.В. Давыдов, Г.П. Щедровицкий и др.). Главный тезис концепции связан с переосмыслением роли предметной подготовки. В отличие от предшествовавшей парадигмы педагогического образования, суть которой в знании учителем (преподавателем) своего предмета и его ясном изложении, а также в знании четко определенной методики преподавания данного учебного предмета и неукоснительном следовании ей, личностно-ориентированная концепция предлагает парадигму «Сделай предмет преподавания средством развития ученика». Тем самым, овладение предметом преподавания становится подчиненным целям развития, что, однако, совсем не означает снижения качества и объема подготовки студентов по предмету [161].

Важная составная часть концепции педагогического образования – создание модели педагога развивающей школы, построенной через определения его деятельностных, когнитивных и личностных характеристик как требований к специалисту.

В настоящее время достаточно отчетливо выделяются три образовательные модели реализации современного педагогического образования: моноуровневая (традиционная), ориентированная на

подготовку специалиста для одного определенного вида профессиональной деятельности; многоступенчатая, позволяющая выпускникам однопрофильных педагогических училищ (колледжей) продолжать обучение в вузе, начиная со 2-го или 3-го курса, по специально разработанной сокращенной программе (так называемые «сопряженные» учебные планы), и многоуровневая система, соответствующая условиям непрерывного образования, которая в педагогических вузах России фактически начала реализовываться после принятия Закона РФ «Об образовании» с 1992 года и разработки первых государственных образовательных стандартов, в которых особое место занимают требования к подготовке специалиста педагогического профиля. Среди таких требований выделены требования, относящиеся к четырем блокам дисциплин: общекультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим и предметным [162].

На темпах реформирования педагогического образования в середине 1990-х гг. негативно сказывалось общее тяжелое экономическое положение России. Преподаватели педагогических, как, в общем-то, и всех остальных, вузов испытывали множество трудностей, особенно связанных с более чем низким уровнем оплаты труда и задержками выплат. С осени 1993 было практически прекращено финансирование хозяйственных нужд вузов. Не выделялись средства на приобретение учебной литературы и технических средств обучения. В этой связи нельзя не вспомнить самый первый Указ Президента РСФСР Б.Н. Ельцина от 11 июля 1991 г. N 1 «О первоочередных мерах по развитию образования в РСФСР», в котором предусматривались действительно, как многим казалось, меры, способные вывести образование, в том числе педагогическое, из тупика, в котором оно оказалось к концу 1980-х годов. В частности, пунктом 2 Указа предполагалось осуществить с 1 января 1992 года повышение заработной платы работникам системы образования таким образом, чтобы довести размеры средних ставок и должностных окладов профессорско-

преподавательского состава высших учебных заведений до уровня, в два раза превышающего уровень средней заработной платы в промышленности РСФСР, а учителей и других педагогических работников – до уровня не ниже средней заработной платы в промышленности РСФСР. Но, как известно, этот Указ в данной части так и оказался невыполненным [51].

Ограничась представленной исторической справкой становления современного педагогического образования, укажем, что в третьем параграфе главы проблемы и правовые аспекты совершенствования современного российского педагогического образования будет рассматриваться предметно.

Структура и содержание подготовки будущих учителей в педагогических вузах определяются требованиями общества на переходном этапе его развития, уровнем развития педагогической науки, особенностями педагогической деятельности в современных условиях. Новая образовательная стратегия, выработанная Минобразованием России, определяет современное педагогическое образование как разновидность гуманитарного. Педагогическое образование призвано обеспечить готовность выпускника к трансляции культуры на основе гуманистически ориентированной профессиональной позиции учительства, его профессиональных умений моделирования и проектирования вариативных способов деятельности. В качестве основы содержания общих требований к специалисту педагогического профиля выступает целостное представление о сфере образования как специфической области гуманитарного знания. К этим требованиям относятся:

- основные закономерности природы, общества и мышления;
- знания о человеке как об индивидуальности и личности;
- способы освоения педагогической действительности;
- современные системы поиска, обработки и применения информации;
- ..управленческие решения в педагогической деятельности.

В соответствии с законами Российской Федерации «Об

образовании» и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», а также во исполнение Постановления Правительства Российской Федерации от 10 августа 1993 г. «Об утверждении порядка разработки, утверждении и введения в действие Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования» осуществлена разработка Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (далее – ГОСВО). Разработчики ГОСВПО руководствовались новой государственной образовательной политикой, основными направлениями Федеральной программы развития образования, личностно-ориентированной концепцией развития педагогического образования. ГОСВО является базовым нормативным документом, определяющим структуру и содержание высшего педагогического образования и создающим основы для обеспечения необходимого качества обучения, сохранения единого образовательного пространства на всей территории России [132].

Рассмотрим, как выглядит в настоящее время содержание подготовки учителя. Прежде всего, надо отметить, что впервые в ГОСВПО приведены требования к уровню подготовки абитуриента, в которых указано, что предшествующим уровнем образования поступающего в педвуз является среднее (полное) общее образование, что должно быть подтверждено наличием документа государственного образца о среднем (полном) общем образовании или среднем профессиональном образовании, или начальном профессиональном образовании, если в нём есть запись о получении предъявителем среднего (полного) общего образования, или высшем профессиональном образовании [217].

Системообразующим фактором вузовской подготовки современного учителя выступает квалификационная характеристика выпускника, содержащаяся в разделе «Общая характеристика специальности». Выпускник, получивший квалификацию учителя, должен знать:

- 1) Конституцию Российской Федерации;
- 2) Законы Российской Федерации, решения Правительства Российской Федерации и органов управления образованием по вопросам образования;
- 3) Конвенцию о правах ребенка;
- 4) Основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач;
- 5) Педагогику, психологию, возрастную физиологию, школьную гигиену;
- 6) Методику преподавания предмета и воспитательной работы;
- 7) Программы и учебники;
- 8) Требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений;
- 9) Средства обучения и их дидактические возможности;
- 10) Основные направления и перспективы развития образования и педагогической науки;
- 11) Основы права, научную организацию труда;
- 12) Правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

Выпускник по специальности «Иностранный язык» подготовлен для преподавательской, научно-методической, социально-педагогической, воспитательной, культурно-просветительской, коррекционно-развивающей и управленческой деятельности в образовательных учреждениях различного типа.

Кроме того, ГОС ВПО содержат требования к профессиональной подготовленности специалиста, который должен;

решать педагогические задачи, соответствующие его квалификации;

осуществлять процесс обучения учащихся с ориентацией на задачи обучения, воспитания и развития личности школьников и с учетом специфики преподаваемого предмета;

стимулировать развитие внеурочной деятельности учащихся с учетом психолого-педагогических требований, предъявляемых к образованию и обучению;

анализировать собственную деятельность, с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации;

выполнять методическую работу в составе школьных методических объединений;

выполнять работу классного руководителя, поддерживать контакт с родителями учащихся (лицами, их заменяющими) и оказывать им помощь в осуществлении семейного воспитания;

знать русский язык (государственный язык России).

Особое место в структуре подготовки учителей занимает общепедагогическая подготовка, главной целью которой является формирование учителя, владеющего не только знаниями по педагогической теории, но и практическими умениями и навыками в области образования и воспитания. Общепедагогическая подготовка закладывает фундамент для дальнейшего непрерывного образования учителя. Большинство исследователей в области педагогического образования (О.А. Абдуллина, Н.В. Кузьмина, Н.Д. Никандров, В.А. Сластенин, Л.В. Спирин) в систему общепедагогических знаний включают следующие блоки:

фундаментальные методологические знания (знание методологии педагогической науки, теории обучения, воспитания, вопросов педагогического менеджмента);

теоретико-практические знания об отдельных сторонах обучения и воспитания, о передовом педагогическом опыте по обучению, воспитанию, управлению школой;

методические знания о формах организации, методах и приёмах обучения и воспитания.

Таким образом, под содержанием общепедагогической подготовки учителя подразумевается система педагогических знаний, практических умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональных функций учителя (О. А.

Абдуллина 1984).

Ведущими задачами изучения, будущими учителями педагогических курсов в вузе являются:

□ обеспечение глубокого и творческого овладения ими педагогической теории в её концептуальном и нормативном аспектах;

□ формирование у студентов основ педагогического мышления для критического осмысления и анализа реальных образовательных процессов и инноваций в педагогике и творческого применения педагогических концепций;

□ формирование умения четко прорабатывать цели и задачи своей деятельности и принимать наиболее эффективные решения по их реализации;

□ воспитание уважения, любви и творческого отношения студентов к детям, к избранной профессии;

□ развитие способностей и умений анализировать и адекватно оценивать свою педагогическую деятельность;

□ формирование потребности в инновационной деятельности.

Существенное значение в качественной педагогической подготовке студентов – будущих учителей имеет структура учебных курсов и их последовательность изучения студентами в рамках обозначенной в стандартах ведущей учебной дисциплины «Педагогика». Данный курс имеет своей целью вооружение будущих учителей знаниями теоретических основ современной педагогической науки, некоторыми педагогическими умениями и навыками, необходимыми для эффективной организации учебно-воспитательного процесса в школе, других образовательных учреждениях [35].

Цель изучения педагогических курсов, составляющих содержание учебной дисциплины «Педагогика», – не только усвоение студентами системы педагогических знаний как элементов общей культуры современного человека, но и формирование навыков реального их использования в деятельности, развитие и

обогащение собственного опыта будущих учителей. Это предполагает формирование у студентов знаний основных педагогических категорий, законов, тенденций и закономерностей изучаемой науки, умений и навыков анализа педагогической деятельности, педагогических ситуаций, решения педагогических задач для компетентного участия в управлении процессом формирования личности, для понимания последствий принимаемых психолого-педагогических решений. Именно в этом плане педагогические знания студента приобретают и концептуальность и нормативность.

Таким образом, изучение данного курса способствует приобретению знаний теории и технологии педагогического управления образовательными системами в соответствии с требованиями стандарта, формированию умений побуждать педагогический коллектив к эффективной работе по обучению и воспитанию учащихся.

Общепедагогическая подготовка учителя в профессионально-педагогических учебных заведениях строится на единых научно-организационных основах. Вместе с тем наряду с единой подготовкой для всех студентов по основным курсам в соответствии с государственными стандартами осуществляется дифференциация содержания обучения с учетом специфики региона, факультета, а также индивидуальных особенностей и склонностей студентов. Личностный подход к обучению позволяет максимально раскрыть всю многогранность и неповторимость индивидуальных особенностей студента, что в свою очередь предоставляет ему в дальнейшем возможность самореализации в быстро меняющейся социальной среде. В стенах педвуза этому способствуют различные спецкурсы и спецсеминары, индивидуальная работа студентов над курсовыми и дипломными работами, участие в работе студенческих научных обществ.

Преподавание педагогических дисциплин в педагогических вузах осуществляется в органическом единстве с другими

предметами психолого-педагогического цикла: возрастной физиологией и школьной гигиеной, общей психологией, педагогической психологией. Общепедагогические знания, умения и навыки будущих учителей конкретизируются в частных методиках, то есть методиках преподавания отдельных школьных дисциплин: математики, русского языка, истории, географии, биологии и т.д. Методика преподавания предмета представляет собой частную дидактику, в которой исходя из общедидактических закономерностей раскрываются специфические цели, содержание, формы и методы обучения конкретному учебному предмету.

Для более глубокого усвоения теоретических знаний, формирования умений и навыков, осуществления связи теории с практикой важно систематически подкреплять полученные знания, постоянно анализировать на основе теоретических знаний явления и факты педагогической практики. Педагогическая практика выполняет важнейшие функции в системе профессиональной подготовки учителя: обучающую (актуализация, углубление и расширение теоретических знаний, их применение в решении конкретных педагогических задач, формирование педагогических умений и навыков), развивающую (развитие познавательной и творческой активности будущих учителей, развитие педагогического мышления), воспитывающую (формирование социально-активной личности учителя, устойчивого интереса и любви к профессии учителя), диагностическую (проверка уровня профессиональной направленности будущих учителей, степени профессиональной подготовленности и пригодности к педагогической деятельности) (О. А. Абдуллина).

Педагогическая практика студентов играет важную роль в учебно-воспитательном процессе. Благодаря непрерывности и постоянному усложнению ее содержания от младших курсов к старшим она является связующим звеном между теоретической и практической подготовкой будущего учителя.

2.2 Возрастные особенности физического и психического развития студентов

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19-28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфо-функциональные и психологические особенности [37; 44].

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.

Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня отстающих двигательных способностей и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.) [49].

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Важной психологической особенностью человека молодого

возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью понимания студентами того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать и что те болезни и патологические состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне [87].

Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе

Государственными образовательными стандартами предусмотрено в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура». Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах – по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1-2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений.

Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура», определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривает формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-

практических занятий и итоговой аттестации. Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса [59].

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел (26 ч). Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре [82].

Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций.

Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни студента», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений», «Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы [87].

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом [97]:

□ методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);

□ простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

□ методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

- основы методики самомассажа;
- методика коррегирующей гимнастики для глаз;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
- методика проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;
- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда [58; 89;142].

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на

обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности [83].

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются [132]:

- 1) бег на 100 м;
- 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
- 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в

конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Современная высшая школа, признавая в качестве основополагающего принципа принцип гуманизации образования, выступает как система условий, обеспечивающих развитие личности во всех ее проявлениях. Акцент на развитие личности студента выдвигает на первое место ряд проблем, среди которых одно из центральных мест занимает проблема эмоциональности.

Как фундаментальное свойство человеческой психики, эмоции являются одним из основных компонентов в структуре личности, включаясь практически во все ее образования и участвуя в регуляции ее деятельности. Эмоциональные характеристики в значительной степени обуславливают характер взаимоотношений человека с окружающей средой [67].

В настоящее время особенности эмоциональности студенчества как специфической возрастной и социальной группы могут быть отнесены к малоизученной области психологического знания.

Вместе с тем студенческий возраст, как этап развития, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенциалов человека, существенным компонентом которых являются эмоциональные отношения. Студенческий этап развития характеризуется максимальным включением личности в различные сферы общественных отношений и деятельности, которое требует мобилизации всех ресурсов человека и определяет повышенные требования к его эмоциональной сфере. Актуальность проблематики определила выбор темы исследования: «Психологические особенности эмоциональной сферы студентов».

Возрастные психологические особенности студентов.

В данном разделе рассмотрим развитие возрастного периода – юность, с каких сторон характеризуется студент, различим формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза. Рассмотрим развитие студента на разных курсах.

Юность – это стадия онтогенетического развития между

подростковым возрастом и взрослостью. У юношей этот временной интервал охватывает 17-21 год, у девушек – 16-20 [78].

Период юности связан с эмоциональными, интеллектуальными, морально-нравственными и волевыми изменениями, обусловленными появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального сознания. В юности человек плохо контролирует свои эмоции, он теперь живет «взрослой жизнью», он хочет всего попробовать и сразу, но о последствиях редко думает [86; 43, с. 41].

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи.

Важным для юности является осознание и принятие обязанностей перед самим собой, ответственности за собственную жизнь, формирование жизненных планов. Жизненный план как совокупность намерений постепенно становится жизненной программой, когда предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения. Жизненный план это план потенциально возможных действий. В содержании планов, как отмечает И.С. Кон, существует ряд противоречий. В своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьей, юноши и девушки достаточно реалистичны. Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены. В связи с этим у студента возникает много эмоций, которые нужно контролировать, чтобы учеба не была «на заднем плане».

Юность характеризуется появлением чувства своей

неповторимости, индивидуальности, непохожести на других, в отрицательном варианте возникает противоположность – диффузное, расплывчатое «я», ролевая и личностная неопределенность. Типичная черта этой фазы развития – «ролевой мораторий» (отсрочка): диапазон выполняемых ролей расширяется, но юноша не усваивает эти роли всерьез и окончательно, а как бы пробует, примеряет их к себе [35, с. 27].

Юношеский возраст предполагает собой в буквальном смысле слова «третий мир», существующий между детством и взрослостью. Биологически это период завершения физического созревания. Социальное положение юношества неоднородно. Юность – завершающий этап первичной социализации, ведущий вид деятельности – мир предметов, учебно-профессиональный. Юношеский возраст – важный этап развития умственных способностей. Развитие познавательных функций и интеллекта в юности, как и во всяком другом возрасте, имеет две стороны – количественную и качественную. Количественные изменения суть изменения в степени и уровне развития; подросток решает интеллектуальные задачи легче, быстрее и эффективнее, чем ребенок младшего возраста. Качественные изменения – сдвиги в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает.

Слово «студент» – латинского происхождения, в переводе на русский язык означает «усердно работающий, занимающийся», то есть овладевающий знаниями [143].

Студент как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон [145]:

1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне – психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований.

Однако, изучая конкретного студента, надо учитывать вместе с тем особенности данного индивида, его психических процессов и состояний;

2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности и так далее;

3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлекс, инстинкты, физическую силу, телосложение, рост, черты лица, цвет кожи, глаз, и т. д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

Период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других – ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которого строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадапционного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным [82].

В проведенных исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу обычно ученые выделяют следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки повседневного контроля педагогов; поиск

оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Иначе говоря, «под адаптационной способностью понимается способность человека приспособливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой». Адаптация – это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза [78; 121]:

1) адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней и к ее требованиям;

2) общественная адаптация, т. е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

3) дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го – начале 3-го учебного семестра.

В значительной степени психическое состояние студента зависит от его успехов в учебе, тактичности преподавателей, их доброжелательности, а также взаимоотношений, социально-психологической атмосферы в коллективе. Состояния вызываются значимыми для личности студента воздействиями или же слабыми, но длительно действующими. Особенности этих состояний зависят

прежде всего от психических свойств личности, ее мотивации и типа нервной системы.

В ходе учебы в вузе на психическом состоянии молодого человека сказываются его отрыв от дома (если учеба связана с переменой местожительства), необходимость адаптации к новым условиям и усложнение деятельности, повышение требований к самостоятельной работе и др.

Средства и методы для этого – научная организация труда обучаемых, убеждение, внушение, поощрение, культурно-массовая работа, спорт, индивидуальные беседы, разумное удовлетворение материальных и духовных потребностей [72].

Особым психическим состоянием является внутренний конфликт – столкновение противоположных ценностных ориентации личности, ее потребностей, интересов, стремлений. Основными его причинами являются трудности при выборе решения, неадекватное представление о себе, непомерные притязания, противоположно направленные мотивы самоутверждения. Разрешение внутреннего конфликта высвобождает энергию, приносит радость и чувство удовлетворения [231].

У стрессоустойчивых личностей духовный кризис, как правило, не наступает внезапно. Негативные эмоции, порождаемые неудачами, тяжелыми событиями в личной и общественной жизни, постепенно суммируются, накладываются одна на другую. Возникают отчаяние, чувство безнадежности, безысходности, бессмысленности последующей жизни, что и подталкивает к роковому способу разрешения всех мучений и противоречий. Каковы бы ни были причины и мотивы самоубийства, его психологические предпосылки вызревают заранее, уже у подростков. К таким предпосылкам следует отнести проблемы в миропонимании, ограниченность внутреннего мира, малодушие, индивидуализм, слабую готовность к преодолению неизбежных трудностей в жизни, к самоуправлению в экстремальных ситуациях.

Следовательно, студент должен учиться управлять своими эмоциями [32].

Развитие студента на различных курсах имеет некоторые особые черты.

Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Второй курс – период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизни второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен [123].

Третий курс – начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности. Отныне формы становления личности в вузе в основных чертах определяются фактором специализации.

Четвертый курс – первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

Пятый курс – перспектива скорого окончания вуза – формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т. п. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

Итак, если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет – это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. Важным для юности является осознание и принятие обязанностей перед самим собой, ответственности за собственную жизнь, формирование жизненных планов.

2.3 Анализ компетентностного подхода к подготовке студентов педагогического вуза

В последние десятилетия во многих европейских странах и в России наблюдается обновление вузовского образования в направлении формирования у студентов ключевых компетенций. Обществу требуется специалист новой формации, активный, творчески мыслящий, готовый к самостоятельному поиску научной информации и применению научных знаний на практике. По мнению многих отечественных и зарубежных ученых, в качестве перспективного направления обновления образования, подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям, следует рассматривать компетентностный подход. Внедрение компетентностного подхода к организации обучения студентов в вузе должно способствовать модернизации традиционного подхода, приоритетом которого является формирование знаний, умений и навыков [211].

Нетрудно заметить, что серьезной проблемой традиционного, знаниево-ориентированного образования является противоречие между достаточно высоким уровнем усвоения студентами предметных теоретических знаний и значительными трудностями использования их в практической деятельности. Компетентностный же подход к образованию предполагает, что «учащиеся усваивают

не отдельные друг от друга знания и умения, а овладевают комплексной процедурой, в которой для каждого выделенного направления присутствует соответствующая совокупность образовательных компонентов, имеющих личностно-деятельностный характер». Компетентностный подход акцентирует внимание на результатах подготовки студентов к педагогической деятельности. При этом под результатом понимается не усвоенная информация, а способность специалиста действовать в различных педагогических, дидактических, коммуникативных ситуациях, адекватно используя полученные профессиональные знания и умения [231].

По мнению В.А. Болотова и В.В. Серикова, компетентностный подход «выдвигает на первое место не информированность ученика, а умение разрешать проблемы, возникающие в следующих ситуациях:

- в познании и объяснении явлений действительности;
- при освоении современной технологии;
- во взаимоотношениях людей, в этических нормах, при оценке собственных поступков;
- в практической жизни при выполнении социальных ролей гражданина, члена семьи, покупателя, избирателя;
- в правовых нормах и административных структурах, в потребительских и эстетических оценках;
- при выборе профессии и оценке своей готовности к обучению в профессиональном учебном заведении, когда необходимо ориентироваться на рынок труда;
- при необходимости решать собственные проблемы: жизненного самоопределения, выбора стиля и образа жизни, способов разрешения конфликтов».

Компетентностный подход усиливает практическую направленность педагогического образования, подчеркивает необходимость приобретения опыта деятельности, умения на практике реализовать знания. Поэтому формирование

педагогической компетентности не заканчивается приобретением квалификации учителя, её развитие продолжается на протяжении всей профессиональной деятельности учителя [131].

Важно подчеркнуть, что формируемый у студентов набор компетенций должен быть ориентирован на смысловую составляющую ведущих видов педагогической деятельности. В связи с этим Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич в своих работах подчеркивают важность и необходимость формирования таких компетенций, т.е. знаний и умений, которые возникают в результате специально инициированной учебной деятельности. В этом случае «будущий учитель получает возможность выстраивать свою индивидуальную педагогическую деятельность адекватно вызовам времени».

Так, в образовательном процессе, построенном на основе компетентностного подхода, устанавливается некая зависимость между знаниями и умениями, подчиненность приобретаемых знаний профессиональным умениям. Это, в свою очередь, способствует тому, что образование становится для студента лично значимым. Его невозможно «дать», оно должно приобретаться студентами в процессе их активной познавательной самостоятельной деятельности: учебной, квазипрофессиональной и профессиональной; в сферу деятельности учителя постоянно попадают новые, более сложные проблемы, требующие новых подходов к их решению. Исходя из понимания компетентности как результата образования, образовательный процесс в вузе должен быть преобразован так, чтобы уже в университете возникали пробные, реально существующие профессиональные ситуации, в которых будущие учителя могли бы реализовать профессиональные педагогические компетенции. Только в этом случае педагогическая подготовка студентов в вузе не будет им казаться чрезмерно абстрактной, излишне теоретизированной, а напротив, позволит вооружить выпускников специфическими средствами работы в классе. Теоретически обоснованные средства профессиональной

педагогической деятельности учителя в широком спектре – от знания содержания учебного предмета и средства оценки его усвоения до организации групповой работы учащихся и планирования исследовательской деятельности детей – требуют систематической работы по их освоению в учебном процессе [24].

Особенностью компетентностного подхода является организация образовательного процесса, в значительной степени ориентированного на учение, активное и самостоятельное овладение студентами теоретических и прикладных знаний. Усиление самостоятельности студентов влечет за собой большую ответственность с их стороны за результаты собственной познавательной деятельности. При этом появляется возможность существенно снизить учебную нагрузку, но не за счет уменьшения часов на изучение той или иной дисциплины, или сокращения объема ее содержания, а за счет определения индивидуальной траектории развития каждого студента, максимального учета его индивидуальных возможностей и познавательных способностей. Так создаются условия для более комфортного для студента построения образовательного процесса в вузе, повышается позитивная мотивация студентов, появляется возможность индивидуальных занятий со студентами во время аудиторных занятий. Результатом компетентностно-ориентированного обучения является освоение студентом опыта выявления проблемы, приобретение навыков ее исследования, проектирования, сотрудничества, применения известных и создание новых технологий получения продукта собственной деятельности, оценивание его качества и возможности применения [162].

Таким образом, компетентностный подход включает совокупность принципов определения целей образования, выражающихся в обучаемости, самоопределении, самоактуализации и развитии индивидуальности студентов; содержание образования и организационные формы обучения, ориентированные на приобретение студентами ключевых педагогических компетенций,

а также способы оценки образовательных результатов. Изменение образовательного процесса – необходимое, но далеко не достаточное условие для формирования педагогической компетентности студентов. Важно обновление содержания учебных предметов, методик и технологий подготовки студентов к профессиональной деятельности в школе, разработка и внедрение более надежной системы оценки готовности начинающего учителя к педагогической деятельности [172].

Внедрение компетентностного подхода к организации образовательного процесса требует изменений в методическом руководстве деятельностью студентов, особенности которого проявляются в изменении цели, форм и методов обучения студентов; способов приобретения ими профессиональных знаний и умений; оценки качества подготовки и характера деятельности студента, его взаимодействия с преподавателем; результата обучения и отношения к образованию. На наш взгляд, целью подготовки студентов к профессиональной педагогической деятельности в условиях компетентностного подхода к организации образовательного процесса в вузе является создание условий для развития комплекса профессиональных умений и знаний, смысловых ориентаций, опыта и способов преобразовательной творческой деятельности, возможности адаптироваться в образовательном процессе школы, а также развития способности самостоятельно решать проблемы различного уровня сложности на основе использования собственного и социального опыта.

Роль «цели» в системе высшего педагогического образования, направленного на подготовку компетентных специалистов для работы в школе, очевидна, так как она подчиняет себе и содержание, и структуру, определяет направленность системы. Создание надежной, достоверной системы задач важно для преподавателей по многим причинам, среди которых назовем такие, как:

- концентрация усилий на главном, то есть, конкретизируя

цели, преподаватель определяет первоочередные задачи, содержание, порядок и перспективы дальнейшей работы по формированию педагогической компетентности студентов;

□ ясность и открытость в совместной деятельности «преподаватель – студент», то есть конкретные учебные цели дают возможность студентам и преподавателям ориентироваться в общем процессе формирования педагогической компетентности, обсуждать ее, делать ясной для всех участников образовательного процесса;

□ создание эталона оценки уровня сформированности профессиональной педагогической компетентности [213].

Не менее важным является вопрос выбора форм и методов обучения студентов. Обучение в компетентностно-ориентированном образовании приобретает деятельностный характер, т.е. формирование знаний и умений осуществляется в практической деятельности студентов; организуется их совместная деятельность в группах; используются активные формы и методы обучения, инновационные технологии продуктивного характера; выстраивается индивидуальная образовательная траектория; в процессе обучения активно реализуются межпредметные связи; развиваются важнейшие профессиональные качества будущего специалиста: самостоятельность, креативность, инициативность и ответственность. Одной из главных характеристик выпускника педагогического вуза является его мобильность, способность самостоятельно приобретать знания, чутко реагируя на инновационные процессы в образовании. Поэтому акценты в подготовке студентов должны быть перенесены на процесс познания, эффективность и результативность которого зависит от активной преобразующей познавательной деятельности самого студента. Успешность достижения необходимого уровня компетентности выпускника при этом зависит не только от того, какие предметные знания усвоены им при обучении в вузе, но и от того, как эти знания усваивались: с опорой на внимание,

запоминание или на развитие мышления студентов, с помощью репродуктивных или активных методов и форм обучения [112].

Широкое использование неимитационных (проблемная лекция, лекция с заранее запланированными ошибками, эвристическая беседа, дискуссия, самостоятельная работа студентов и др.) и имитационных (деловая игра, разбор педагогических ситуаций, решение педагогических и коммуникативных задач, коллективная мыследеятельность и др.) методов обучения позволяет вовлечь студентов в активную познавательную деятельность, развить интерес к будущей профессии, осмыслить педагогические процессы, реально возникающие в повседневной деятельности учителя, сформировать самостоятельность и ответственность в принятии педагогических решений. Методы активного обучения следует использовать на различных этапах организации познавательной деятельности студентов: первичного освоения знаний (проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция – ответы на вопросы, эвристическая беседа и др.); на этапе закрепления и контроля (коллективная мыследеятельность, дискуссия и др.); на этапе формирования профессиональных умений и навыков, развития творческих способностей (моделирование и анализ конкретных педагогических ситуаций, решение педагогических задач, деловые и имитационные игры и др.). Следует отметить, что использование активных методов обучения студентов способствует не только осознанному усвоению профессиональных знаний и умений, развитию профессионального мышления и интереса, но и развитию коммуникативных умений, так необходимых будущему учителю в практической деятельности.

Особое значение мы придаем организации самостоятельной работы студентов, которая является одной из важнейших составляющих учебного процесса и условием развития педагогической компетентности студентов. Работая самостоятельно, студенты не только прочно и глубоко усваивают предметный учебный материал, но и развивают навыки

исследовательской и профессиональной деятельности, умения работать с учебной и научной литературой, способность принимать ответственные и конструктивные решения в различных кризисных ситуациях [165; 178, с. 25].

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с учетом дидактических принципов, отражающих специфику данного направления педагогической деятельности в вузе. К ним относятся следующие принципы: единства учебной (аудиторной) и самостоятельной (внеаудиторной) деятельности студентов; индивидуализации и дифференциации; профессиональной направленности, способствующей переводу учебно-познавательной деятельности студентов в профессионально-педагогическую; сознательности и творческой активности студентов; повышенной трудности заданий для самостоятельной работы, учета времени на их выполнение; систематичности, последовательности и преемственности организации самостоятельной работы [87].

Для того чтобы самостоятельная работа студента была эффективной, необходимо выполнение дидактических условий:

□необходимы оптимальное сочетание аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы, определенная методика её организации;

□создание учебно-методического обеспечения самостоятельной работы, включающего разработку учебно-методических материалов, ориентирующих студентов в требованиях, объеме, времени выполнения заданий; учебных пособий; конспектов лекций, дидактического раздаточного материала к практическим и лабораторным занятиям; диагностических, тренировочных и контрольных заданий, а также использование Internet-ресурсов, внедрение системы дистанционного обучения;

□осуществление систематического контроля результатов самостоятельной работы студентов. Безусловным гарантом

эффективности самостоятельной работы является наличие серьезной устойчивой мотивации студентов.

Особенно важно сформировать у студентов процессуальную (учебную) мотивацию, проявляющуюся в понимании ими полезности выполняемой работы. Требуется психологически настроить студента, показать ему важность выполняемой работы как в плане профессиональной подготовки, так и в плане расширения кругозора, эрудиции специалиста. Необходимо доказать, что результаты самостоятельной работы помогут ему лучше понять лекционный материал, лабораторные работы и т.д. Формируемые педагогические компетенции должны быть измеряемы и проверяемы. При этом основными способами измерения профессиональных педагогических компетенций должны стать не столько тесты с выбором одного правильного ответа из числа предложенных, проверяющих, как правило, знание фактического материала по предмету, а сколько портфолио, видеокейсы, результаты обучения учащихся, полученные в период прохождения студентом педагогической практики, рефлексия [24].

В последнее время все чаще используется рейтинговый метод контроля как способ оценки знаний и умений студентов. Рейтинговая система контроля и оценки результатов подготовки студентов оказывает влияние на организацию и эффективность учебного процесса, учитывает активность студента, связанную с приобретением профессиональных знаний и умений, их участие в научной работе, в конкурсах педагогического мастерства, студенческих научных конференциях. Приобретая большую самостоятельность в обучении, студент нуждается в консультации, помощи преподавателя больше, чем в его непосредственном руководстве, управлении. Так, между преподавателем и студентом выстраиваются субъект-субъектные отношения, основанные на совместной творческой деятельности. В процессе аудиторной и внеаудиторной самостоятельной деятельности студент определяет и формулирует цели и задачи самостоятельной работы, разрабатывает

алгоритм действий, необходимых для реализации, анализирует полученные результаты, обобщает и систематизирует их, делает выводы. Кроме того, в процессе выполнения учебно-познавательных или учебно-профессиональных заданий студент вырабатывает собственный стиль общения с коллегами, преподавателем. Таким образом, студент демонстрирует степень сформированности собственной компетентности, т.е. готовности и способности к профессиональной педагогической деятельности.

При компетентностно-ориентированном обучении студент всегда получает творческий продукт своей деятельности, при этом усваивает способ, прием, метод, подход, стиль эффективной работы. Именно в продукте, созданном студентом, воплощается совместное творчество преподавателя и студента. Смысл оценки результата обучения студентов заключается в том, чтобы установить, насколько обучение было эффективным, во-первых, для образовательного процесса школы, а во-вторых, для формирования компетентности, способствующей успешной работе студента во время прохождения им педагогической практики. Это проявляется в профессиональной позиции, изменении поведения и личностных качеств студентов, их отношении к педагогической деятельности, к своим обязанностям, к ученикам, родителям и коллегам, в умении применять на практике приобретенные в обучении знания и умения. Важно в процессе профессиональной подготовки, чтобы студент осознал необходимость в самообразовании на протяжении всей своей жизни; у него сформировалась потребность в самовоспитании, самоорганизации и самореализации как в учебной, так и профессиональной деятельности. Таким образом, выстраивается индивидуальная траектория самосовершенствования будущего педагога [217].

К особенностям компетентностно-ориентированного образовательного процесса, можно отнести: вовлечение студентов в активную деятельность по планированию, реализации, оцениванию и коррекции процесса их подготовки к педагогической

деятельности в школе; организация совместной деятельности с преподавателем по определению собственной образовательной траектории, направленной на овладение педагогической компетентности; организация совместной деятельности по разработке образовательных проектов; участие в реальной педагогической деятельности в качестве учителя в период педагогической практики; развитие самостоятельного, творческого и ответственного отношения к учению; повышение мотивации и стимулирование к самосовершенствованию.

В рамках компетентного подхода должна измениться роль школы в подготовке будущего учителя; общеобразовательная школа должна рассматриваться не только в качестве места для обучения школьников, но и как практическая база подготовки будущих учителей. В современных условиях подготовки будущих специалистов необходимо изучать потребности и запросы работодателя, т.е. тех общеобразовательных учреждений, в которые пойдут работать выпускники педагогического вуза, совершенствовать содержание, формы и методы организации педагогической практики студентов в школах, соотносить их с целями, задачами и миссией конкретного образовательного учреждения. Тесное сотрудничество, интеграция между образовательным учреждением (вузом) и работодателем (общеобразовательной школой) позволит не только вузам выпускать востребованных специалистов, но и работодателю предоставить им рабочее место, зная, что они обладают необходимыми ему компетенциями.

3 СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

3.1 Методы физической подготовки

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением гигиенических норм, правил безопасности, активным использованием оздоровительных сил природы (воздуха, солнца, воды) [124].

Физические упражнения – это основное и специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания в органах внутренних дел.

Когда мы говорим о физической подготовке, мы говорим о физическом упражнении как средстве. Но физические упражнения рассматриваются не только как средство, но и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода – повторность их применения, что и позволяет оказывать необходимое воздействие на занимающихся. С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой – передается общественно-исторический опыт одного из видов деятельности, т.е. осуществляется социальное воздействие [24].

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах.

Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует

положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важным средством предупреждения многих заболеваний и борьбы с ними. Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, принести вред. Поэтому при проведении занятия по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел должно учитываться определяющее влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – единое целое и что любое движение усиливает деятельность многих органов и систем и оказывает общее и целостное воздействие [165].

Рекомендуемые упражнения:

а) упражнения для укрепления функции нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей (аэробной) выносливости и работоспособности: продолжительная ускоренная ходьба, продолжительный кроссовый бег, непродолжительный кроссовый бег (сочетающийся с упражнениями на гибкость, на силу), лыжный кросс, плавание, игры на воде, баскетбол, футбол, волейбол;

б) упражнения для развития гибкости, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах: растягивания, наклоны, повороты, маховые упражнения, биомеханическая стимуляция и т.п.;

в) упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата: бег в утяжеленных условиях (по пересеченной местности, песку, снегу, воде), упражнения на силу общего и локального (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом, гантелями, штангой, партнерами;

г) упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями, с собственным весом, на тренажерах, с использованием спортивных снарядов и подручных средств, с партнером;

д) упражнения для развития быстроты (скоростных способностей) – упражнения, выполняемые в течение 4-5 секунд в максимально возможном темпе: ударные движения руками, ногами (количество ударных движений максимально возможное, исходя из физиологических особенностей организма); комплексно-силовые упражнения; челночный бег; переход из упора присев в упор лёжа; спринтерский бег на 30-40 метров, с отягощениями, составляющими 20 процентов от максимально возможного, без отягощения, в облегченных условиях; максимальное количество сгибаний и разгибаний ног, рук, туловища за 4-5 секунд;

е) упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности: бег продолжительностью 10-60 минут при частоте сердечных сокращений 120-160 ударов в минуту, лыжный кросс, плавание, спортивные игры;

ж) упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий [162].

Оздоровительные силы природы

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека [176].

В процессе физической подготовки естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляются занятия. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых

физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры) [132].

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

Как известно, закаливание – это последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды. Основные средства закаливания – планомерно используемые естественные факторы природы: солнце, воздух и вода [34].

Человек получает из внешнего мира очень много раздражений, под влиянием которых в его организме вырабатывается способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни без вреда для здоровья. Закаленный организм лучше переносит колебания внешней температуры, ветер, дождь, а также различную степень физической нагрузки. Закаленные люди отличаются здоровьем, цветущим видом и высокой сопротивляемостью различным заболеваниям. У них обычно хороший аппетит, спокойный сон, веселое настроение.

Медицина не знает пока лучшего профилактического средства, чем закаливание, которое доступно всем, легко осуществимо и не требует какой-то сложной специальной обстановки.

Очень важно при выполнении закаливающих процедур придерживаться ряда обязательных условий: начинать с малых доз все процедуры, увеличивать их постоянно и проводить систематически и ежедневно.

Примером высокой закаленности организма может служить купание в ледяной воде, что в настоящее время широко практикуется.

Кстати, закаливание организма с помощью холодной воды было хорошо известно нашим предкам.

Знаменитый русский полководец Суворов в детстве был очень

хилым, слабым и болезненным ребенком. Но его мечтой была служба в армии, и с детских лет он начал закалять свой организм.

Как вспоминает отставной сержант, прослуживший у него в течение 16 лет, Суворову всегда подавали два ведра самой холодной воды. Сначала он обливал водой лицо, а потом воду лили ему на плечи так, чтобы она скатывалась ручейками к поясу. Такое закаливание привело к тому, что даже в сильные морозы Суворов не носил теплых фуфаяк и перчаток, оставаясь всегда в одном мундире [89; 132, с. 42].

Одна из самых простых и распространенных процедур закаливания водой – обтирание. Способ обтирания широко известен: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и, слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к туловищу), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого сухим жестким полотенцем растирают тело до покраснения и появления приятного ощущения теплоты. Сначала проделывают обтирание чуть прохладной водой, затем температуру постепенно понижают.

Хорошим способом закаливания является обливание, которое проводится в домашних условиях с помощью душевой установки. В других условиях, например на даче или в деревне, можно использовать ведро, таз или садовую лейку [94, с. 22].

Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает легкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. После водной процедуры кожу обтирают сухой простыней или полотенцем. Температура воды при обливании также должна понижаться постепенно.

В летнее время прекрасным методом закаливания является купание. При купании одновременно действуют вода, воздух и солнце. Положительные эмоции, возникающие при приеме водных процедур, как бы заряжают энергией, придают бодрость, создают хорошее настроение.

Действие солнечных лучей на организм чрезвычайно благотворно. Под влиянием лучей кожа делается более упругой, закаленной, здоровой. Усиливается кровообращение, дыхание делается более глубоким, улучшается аппетит. Но нельзя злоупотреблять солнечными ваннами – солнечные ожоги вредны. Они не только обжигают кожу и вызывают солнечную лихорадку, при которой температура тела повышается иногда до 40 градусов, но, что гораздо хуже, плохо влияют на нервную систему. Человек становится вялым, его ничто не интересует, настроение у него подавленное. Нарушается правильный сон, отсутствует аппетит, появляется раздражительность, одним словом, налицо все признаки нервного заболевания.

Полезно при приеме солнечных ванн двигаться, заниматься физическими упражнениями, играть. При этом усиливается и влияние воздуха, что также во многом способствует закаливанию организма.

Особое значение для укрепления здоровья и даже для лечения многих болезней имеет русская баня – это замечательное изобретение наших далеких предков.

Прежде всего, баня имеет гигиеническое значение как одно из самых лучших средств по уходу за кожей. Находясь в атмосфере горячего и сравнительно влажного воздуха, человек сильно потеет, в результате чего очищаются все поры тела, то есть сальные и потовые железы, нередко содержащие в себе много всяких бактерий. Кожа становится не только чистой, но и мягкой, эластичной, легко растяжимой.

Резкие колебания температуры, происходящие при пользовании баней, способствуют укреплению нервных аппаратов, ведающих регулированием тепловых процессов в организме, что очень важно для профилактики простудных заболеваний. Это также значительный закалывающий фактор. К тому же пользование баней ведет к усилению обмена веществ, что имеет большое значение для жизнедеятельности организма.

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

Гигиенические факторы

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

Одно из главных требований личной гигиены – чистота тела, включающее уход за кожей и полостью рта. Уход за кожей имеет важное значение, т.к. кожа играет большую роль в осуществлении взаимосвязи организма с внешней средой. Давайте вспомним, что кожа представляет собой большое рецепторное поле – сложный и важный орган человеческого тела, что ее рецепторы связаны с ЦНС, и что она защищает внутренние органы от влияния (воздействия) внешней среды, обладая бактерицидной способностью, а также активно участвует в процессе терморегуляции организма. Нормальное выполнение этих функций в значительной степени зависит от чистоты кожного покрова. На коже постоянно скапливается грязь, пыль, продукты потовых и сальных желез, бактерии, что может привести к закупорке сальных желез. При повреждении кожного покрова создаются условия проникновения в организм различных микробов, которых на 1 см² загрязненной кожи может находиться до 4000 [189].

Одежда и обувь оказывают большое влияние на состояние здоровья человека. Они должны обеспечивать нормальную терморегуляцию организма, защищать от дождя, снега, ветра, загрязнений и повреждений.

Обувь должна соответствовать размеру и форме ноги и не стеснять движений пальцев. Лучшая высота каблука для постоянно

носимой обуви – один-два сантиметра. Ее нужно постоянно очищать от грязи и песка. В домашних условиях лучше заменять уличную обувь домашними туфлями или тапочками. Мокрую обувь после чистки следует просушить в теплом помещении. Перед сушкой кожу рекомендуется слегка смазать тонким слоем касторового масла или специального крема для обуви. Внутренняя поверхность обуви и носки должны быть чистыми и сухими.

Одежда предохраняет наш организм от влияния неблагоприятных климатических повреждений и загрязнения кожного покрова. Одежда должна способствовать созданию необходимого микроклимата между кожным покровом и одеждой. Она должна защищать от потери тепла в холодное время года, в жаркое время года не препятствовать теплоотдаче, защищать от дождя. Теплопроводимость одежды зависит от покроя и пошива, от количества слоев ткани, из которой она сшита. Верхнюю одежду следует периодически проветривать на воздухе, ежедневно чистить щеткой или пылесосом, а в конце сезона отдавать в химическую чистку.

Необходимо следить за положением тела во время занятий за столом. Напоминаем, что сидеть надо прямо, не отклоняться в стороны, голову чуть-чуть наклонить вперед, спину не сгибать, не упираться грудью в передний край стола (между грудью и столом должно быть небольшое расстояние). Нельзя подносить тетрадь, книгу близко к глазам.

От долгого сидения, особенно при письме, наступает утомление. Поэтому, закончив писать, полезно откинуться на спинку скамьи или стула, заложить руки за спину и прогнуться. Еще лучше проделать несколько упражнений из утренней гимнастики, например ходьбу, движения руками и туловищем и еще 2-3 упражнения комплекса.

Несоблюдение этих правил может привести к искривлению позвоночника, что нарушает осанку, делает фигуру некрасивой, а движения скованными. Если у вас слегка отведенные назад и

опущенные вниз плечи, прямая постановка головы, развернутая грудная клетка, чуть прогнутая в пояснице спина и подобранный живот, если вы стоите без лишнего напряжения, прямо и непринужденно, то это говорит о хорошей осанке. Неправильная осанка нарушает нормальную деятельность внутренних органов, что вредно влияет на здоровье и работоспособность человека.

Освещенность жилых комнат желательна максимальная. Поэтому не следует злоупотреблять занавесями. Особенно необходимо следить за правильным освещением во время чтения и самоподготовки. Свет в этом случае должен обязательно падать с левой стороны или спереди.

Несколько слов о режиме питания и его значении для сохранения здоровья человека. Принимать пищу наиболее полезно 4-5 раз в день: завтрак утром, второй завтрак часов в 11-12, обед, полдник и вечером – ужин [245].

Есть нужно не спеша, хорошо прожевывая пищу, за столом не читать, не отвлекаться посторонними делами. Надо внимательно относиться к своему питанию, не питаться всухомятку, на ходу. Невыполнение этих правил приводит обычно ко всякого рода желудочным заболеваниям и другим нарушениям в состоянии здоровья.

Большое внимание должно уделяться соблюдению режима дня. Следует знать, что неправильно построенный распорядок дня вредно сказывается на здоровье и работоспособности, может привести к развитию хронического переутомления.

Если человек спит, работает, ест, отдыхает всегда в одни и те же часы, у него создается привычка к такому чередованию деятельности. Это чередование создает соответствующую систему условных рефлексов в коре головного мозга – внутренний, или динамический, стереотип. Благодаря этому облегчаются все виды деятельности – к определенному часу организм как бы «настраивается» на те или иные процессы.

Например, люди, привыкшие обедать, допустим, в 13 часов,

уже за 10-15 минут ощущают чувство голода. И это вполне понятно – у них вырабатывается соответствующий рефлекс на время. Пищевой центр в мозге возбуждается, пищеварительные железы выделяют соки, приходит аппетит: организм готов к приему пищи и усвоит ее наилучшим образом. То же происходит с режимом сна, работы, отдыха. Умственная работа тоже гораздо более продуктивна, если она совершается всегда в одно и то же время.

Разумеется, хорош и «выгоден» для организма не всякий режим, а лишь тот, который построен с учетом физиологических возможностей организма, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

Лица, проводящие занятия обязаны соблюдать необходимые меры по предупреждению травматизма.

Предупреждение травматизма обеспечивается [36; 58; 128]:

подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

правильной организацией и соблюдением методики проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований дисциплины;

соблюдением правил проведения соревнований;

учётом санитарно-гигиенических требований;

учётом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников;

постоянным наблюдением за внешними признаками утомления занимающихся;

разъяснительной работой среди сотрудников о мерах предупреждения травматизма;

соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов.

Контроль физической нагрузки при самостоятельном

выполнении физических упражнений

Физическая нагрузка – дополнительная по сравнению с состоянием покоя степень функциональной активности организма, приносимая выполнением физического упражнения, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

К объективным показателям физической нагрузки относятся её объём и интенсивность.

Объём – это протяжённость нагрузки во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения, выражаемая в конкретных единицах измерения (километрах, метрах, килограммах, числе повторений).

Интенсивность нагрузки – напряжённость выполняемой работы и степень её концентрации во времени.

Регулирование нагрузки в занятии производится целенаправленным подбором физических упражнений, количеством повторений и интенсивностью их выполнения, а также интервалов отдыха между ними. Наиболее достоверными субъективными показателями являются реакции на физическую нагрузку сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем организма.

Классифицировать физическую нагрузку можно по реакции сердечно-сосудистой системы – частоте сердечных сокращений (пульса) в минуту [124]. Она может быть:

- низкой – до 130 уд./мин;
- средней – 130-150 уд./мин;
- высокой – 150-170 уд./мин;
- максимальной – свыше 170 уд./мин.

К субъективным показателям также можно отнести внешние признаки утомления:

- изменение окраски кожных покровов (покраснение, побледнение, появление пятен);
- потоотделение (незначительное – влажность на лбу и щеках, значительное – выше пояса, резкое – ниже пояса, выступление

солей);

□ учащение дыхания (ровное, периодически через рот, учащенное через рот, отдельные глубокие вдохи, одышка);

□ движения (уверенные и точные, нарушения ритма, замедление движений, дрожание конечностей);

□ нарушение сна, аппетита, плохое самочувствие, нежелание заниматься и др.

Методы физической подготовки

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные [67].

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [78].

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 5000 и 10 000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как

правило, повышению аэробной производительности занимающихся, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности [176, с. 77].

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при беге на дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 45 сек., следующий – свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий – с ее снижением. Так, проплавание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 сек., а каждый последующий – на 2 сек. быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 секунд) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин.

Интервальные методы также широко применяются в практике и тренировке (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10 x 400 м; 10 x 1000 м – в беге и беге на коньках, в гребле. Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3 x 60 м с максимальной скоростью, отдых 3-5 мин, 30 м – с ходу с максимальной скоростью, медленный бег – 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие

последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) либо стандартной длины при возрастающей скорости (шестикратное проплывание дистанции 200 м с результатами – 2 мин 14 с; 2 мин 12 с; 2 мин 10 с; 2 мин 08 с; 2 мин 06 с; 2 мин 04 с). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий [127].

В режимах непрерывной и интервальной работы на занятиях по развитию физических качеств используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе физической подготовки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности [76].

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных

подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям занимающихся, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности [89].

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие [165]:

□соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер в беге на короткие дистанции, в велосипедном спорте и т.п.);

□соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;

□проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников;

□соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений,

воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3-5 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

3.2 Методические принципы физической подготовки

Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами. «Принципами» в педагогике называют особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели. Принципы имеют в качестве основы объективные закономерности. Закономерности физического воспитания получили свое отражение в ряде принципов, имеющих более или менее широкую сферу применения.

Принцип всестороннего, гармонического развития личности [124]. Средства, методы и условия физической подготовки, закономерности обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей представляют большие возможности эффективного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие человека, позволяя успешно решать ряд задач, относящихся к содержанию нравственного, волевого и умственного воспитания. Помимо этого необходимо обеспечить всесторонность физической подготовки, единство общей и специальной физической подготовки. Таким образом, данный принцип требует, чтобы физическое воспитание было всесторонним не только в отношении связей с другими видами воспитания, но и по своему

специфическому содержанию.

Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью. Этот принцип подчеркивает основную прикладную функцию физической подготовки в обществе – готовить сотрудников МВД России к полноценной профессиональной деятельности в сфере охраны прав и свобод граждан. В процессе многолетнего процесса физической подготовки должны быть сформированы и развиты разнообразные двигательные умения, навыки и способности. Принцип связи физической подготовки с практикой требует, чтобы первоочередное внимание уделялось тем из них, которые имеют наибольшее прикладное значение в предстоящей профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности физической подготовки. Общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физической подготовки с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались в процессе физической подготовки и какие бы ситуации при этом ни складывались, непреклонной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта [165].

То есть, главное, чтобы в процессе применения высоких функциональных нагрузок, что закономерно для физической подготовки, очень точно определить грань, отделяющую положительный эффект от негативного. Принцип «оздоровительной» направленности дает единственно приемлемую исходную установку в решении этой и других проблем, возникающих в ходе физической подготовки, причем он требует не только «Не навреди!», но и, прежде всего, «Укреплять, улучшать, совершенствовать!». Принцип оздоровительной направленности органически связан с другими принципами физической подготовки, т.к. без здоровья нет ни развития, ни полноценной жизнедеятельности человека.

Принцип сознательности и активности означает, что

занимающиеся ясно понимают необходимость разучивания упражнений и сознательно относятся к овладению ими. Реализация данного принципа зависит от разъяснения обучаемым [132]:

- значения физической подготовки в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

- целей, задач и программы обучения, конкретных требований, необходимых для выполнения упражнений;

- сущности изучаемых упражнений и их влияния на организм, техники выполнения упражнений;

- необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип сознательности и активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе. Это достигается:

- четкостью процесса обучения, «живым» и интересным проведением занятий, повышением внимания курсантов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

- применением состязательности и приданием обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлением волевых усилий.

Состязательность вызывает у занимающихся стремление к эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что на начальном этапе обучения состязательный метод применять нецелесообразно: при слабой подготовленности могут появиться ошибки, которые затем сложно исправлять.

Объективная оценка и поощрение вызывают у обучаемых активность и уверенность в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или, наоборот, преувеличивать достижения. Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувствительности.

В процессе физической подготовки наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннего развития органов чувств. Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие двигательных способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления. Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков [78; 85; 98].

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателями изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образным объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у занимающихся о разучиваемых приемах и действиях, при образцовом их показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. В этих целях необходимо использовать наглядные пособия, учебные кинограммы, видеофильмы, плакаты, схемы, макеты и т.д.

Принцип доступности, индивидуализации и дифференциации означает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучаемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Доступность означает не отсутствие трудности, а посильную меру, т.е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил занимающихся. По мере развития физических и духовных сил занимающихся должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее

их развитие [47].

Существенная роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий.

Принцип систематичности раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Уже на 5-7 день перерыва начинают проявляться некоторые регрессивные изменения. Поэтому понятно, что оптимальные условия для физического развития создаются лишь при непрерывности и систематичности процесса физической подготовки. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузки и отдыха. При правильно организованной системе физической подготовки в организме человека происходят положительные изменения (увеличение функциональных возможностей) которые называются суперкомпенсацией. Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической подготовки.

Принцип постепенности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физической подготовки, заключающаяся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Совершенствование двигательных действий происходит лишь при постоянном обновлении и усложнении двигательных задач. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физической подготовки должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это диктуется закономерностями развития

физических качеств: сила, быстрота и выносливость, координационные способности [136].

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, в т.ч. если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные (положительные) перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процесс восстановления и «сверхвосстановления» («суперкомпенсации»).

По мере приспособления организма к неизменной нагрузке, она перестает вызывать «избыточную» компенсацию и служить причиной положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность [211].

Принцип прочности предполагает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Условиями обеспечения прочности являются многократное повторение упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематическая проверка и оценка достигнутых результатов.

Обобщая изложенное необходимо отметить, что содержание их тесно взаимосвязано, вплоть до частичного совпадения. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь в единстве принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Принципы сознательности и активности. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые.

Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, что ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно помеченные закономерности и лежат, прежде всего, в основе принципа сознательности и активности.

Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях [68]:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

2. Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

3. Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств.

1. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений.

2. Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.

3. Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей [89].

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

1. Определение меры доступного.
2. Методические условия доступности.
3. Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

Принципы систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания.

1. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.
2. Повторяемость и вариативность.

3. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Принципы постепенного повышения динамичности

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок.

1. Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

2. Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

3.3 Формы занятий физическими упражнениями

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 [49; 78]:

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. К ним относятся:

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

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой (см. главу 24), атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенств, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.) [87].

Характеристика форм занятий физическими упражнениями

Урочные формы занятий

Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту,

который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную [187].

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

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

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

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

Уроки ОФП используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность – это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм [37].

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

физических качеств.

Спортивно-тренировочные уроки являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям [82].

Методико-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность – операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков [112]:

1) уроки освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

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

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

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

Методы организации учебной деятельности

Методы организации учебной деятельности определяют условия и характер изучения учебного материала. Их использование подчинено задачам и содержанию урока, уровню подготовленности учащихся, а также наличию спортивного инвентаря и оборудования на местах занятий. Учебная деятельность организуется с помощью фронтального метода, группового метода или индивидуального

метода [187, с. 44].

Фронтальный метод организации учебной деятельности включает несколько разновидностей, имеющих общий признак – выполнение одного и того же задания всеми учениками под руководством преподавателя. Среди этих разновидностей выделяют одновременное и поточное (поочередное) выполнение заданий.

Групповой метод организации деятельности предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий. К групповому относится метод круговой тренировки. Он характеризуется серийным (слитным или с интервалами для отдыха) выполнением упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с решаемыми педагогическими задачами. Его специфической особенностью является то, что ученики выполняют разные двигательные задания посменно. Организация этого метода сводится к следующему: в спортивном зале или на площадке оборудуют станции, т. е. места для выполнения соответствующих двигательных действий; на каждой станции учащимся определяют задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению; выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае ученик, выполнив задание на одной станции, переходит на другую, а во втором – класс разделяют на группы в соответствии с количеством станций. После того, как каждый ученик на каждой станции выполнит задания, проводят смену мест занятий.

Индивидуальный метод – двигательные задания определяются для каждого ученика отдельно.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составляющей частью здорового образа жизни студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников высших учебных заведений. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления,

повышению физической и умственной работоспособности [176].

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает большее распространение. Она необходима для повышения спортивных результатов спортсменов, а также способствует привлечению все более широкого круга членов коллектива вуза к занятиям, внедрению здорового образа жизни.

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4-6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и выполнение требований и норм учебного плана по физической культуре. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями, нормами учебной программы. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Все студенты этой группы должны начинать с многоборной подготовки. Студентам, ранее не занимавшимся спортом и не имеющим к нему интереса, рекомендуется заниматься по программе разносторонней подготовки. Студенты, поступившие на 1 курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство [87].

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся на всех годах обучения студентов. Там, где на старших курсах предусмотрены учебные занятия по физическому воспитанию с преподавателями по учебному расписанию, самостоятельные занятия проводятся дополнительно к этим учебным занятиям с учетом личных стремлений и интересов студентов.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения – в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности [63].

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося – состояние его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если

студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его занятий будет укрепление его здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимающихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для студентов, имеющих достаточную физическую подготовку, занимавшихся ранее избранным видом спорта, цель – достижение высоких спортивных результатов [135].

Разработка и корректировка планов: перспективного и годового, а также на период, этап и микроциклы тренировочных занятий производится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий. В зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий, анализа хода тренировочного процесса, вносятся коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности тренированности занимающегося. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности [54].

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность выполненной тренировочной работы, результаты

участия в соревнованиях и выполнения норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить поправки в планы [142].

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных об объеме работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавании различной интенсивности, с результатами, показанными на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и другие.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображен на графике, показывающем динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

2. Содержание и формы самостоятельных занятий

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими занятиями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня,

самостоятельные тренировочные занятия.

В содержание самостоятельных занятий рекомендуется включать бег 100 метров, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, толкание ядра, лыжные гонки, марш-бросок, велосипедный кросс, плавание, подтягивание на перекладине (для мужчин), толчок штанги от груди (для мужчин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин), поднятие и опускание туловища в положении лежа руки за голову, ноги закреплены (для женщин), туристический поход.

4 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

4.1 Средства гимнастики и акробатики в подготовке студентов

В системе образования студентов применяются средства обучения гимнастике и акробатике.

Средства гимнастики являются:

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Они имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке [142].

2. Обще развивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Обще развивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и др.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

а) упражнения для рук и плечевого пояса;

- б) упражнения для шеи и туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для всего тела [210].

3. Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития [121].

4. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений.

6. Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических

выступлениях).

7. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности – от самых простых до самых сложных. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Характеристика и классификация ОРУ

Для общеразвивающих упражнений характерно то, что в каждом из них согласуется динамическая работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц с целью, например, корригирования.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку [21]:

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) для мышц туловища;
- 3) для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающих упражнений их принято группировать по принципу комплекса.

Комплекс – подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс

общеразвивающих упражнений для физкультурного занятия в отличие от утренней гимнастики должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения основных движений.

Исходное положение – это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависят дифференциация нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

Использование предметов в общеразвивающих упражнениях

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами (погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками, с природным материалом – шишками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки и деревьев и др.) [127].

Использование предметов придает упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать, дотянуться), делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает детям контролировать свои действия.

Предметы усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие (палки, обручи, скамейки и др.) Главный критерий при выборе предметов – целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки. Предмет и действие должны логично сочетаться. Например, кубики, которые должны встретиться над головой или за спиной, стимулируют законченность и точность действий.

Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

Цель и смысл методики руководства – обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Выбор конкретных методов и приемов обучения общеразвивающим упражнениям зависит от возраста детей, вида упражнений, формы организации

физического воспитания, специфики педагогических задач.

Вместе с тем руководящие усилия воспитателя концентрируют типичные для любой возрастной группы педагогические приемы:

- 1) построение (размещение) детей для выполнения общеразвивающих упражнений;
- 2) раздача пособий;
- 3) способы подачи упражнений;
- 4) контроль за ходом выполнения упражнений.

Главной целью общеразвивающих упражнений является формирование правильной осанки. Осанка во многом зависит от положения позвоночника и таза. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой мышц-разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Общий смысл контроля за выполнением общеразвивающих упражнений состоит в поддержании и постоянном наращивании мышечного тонуса. Необходимо, в частности, следить за тем, чтобы в исходном положении стоя тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги. Очень важно уметь ритмично вести счет. Словесные комментарии педагога – подсказки, советы, указания, оценки должны вписываться в ритм и темп упражнений [39].

Акробатика – вид спорта, включающий сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. В упражнениях участвуют различные группы мышц. В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

В учебной программе урокам акробатики отведено сравнительно небольшое количество часов, поэтому для тех детей, которые проявляют интерес и склонность к акробатике и хореографии, необходимо организовывать внеклассные занятия.

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ГТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Группы упражнений

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.

2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые – стойки, стояния, седы, поддержки.

3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров [44].

Значение акробатических упражнений

Для студентов различной спортивной квалификации и различных видов спорта акробатика служит хорошим средством активного отдыха, способствует укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию. Во время тренировочного процесса приходится большое внимание уделять разностороннему развитию физических качеств. Огромное внимание уделяется функциональному состоянию организма студентов. Разнообразие двигательных навыков и действий, отличающихся не только по интенсивности, но и по координационной структуре, способствуют развитию всех качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармонических сочетаниях. Для обеспечения равномерного развития всех качеств необходимо регулярно

заниматься различными видами спорта: легкой атлетикой, штангой, плаванием и, особенно, акробатикой. Акробатическая подготовка сделает студентов подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в прыжках, ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания, с элементами самостраховки. Выполняя их, студенты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями [51].

Основная задача начального обучения – добиться мягкого приземления. Это достигается максимальным снижением общего центра тяжести занимающегося. При совершенствовании падений и бросков после предварительного перемещения мягкость приземления обеспечивается использованием поступательного движения, которое гасится перекатом, кувырком или скольжением. Поэтому упражнения следует разучивать из статических исходных положений, а затем совершенствовать с разбега, постепенно увеличивая его длину и скорость.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс волейболистов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства. Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

Структура занятия по акробатике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10

минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения [74].

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи [76]:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения,

способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

4.2 Методы обучения двигательным действиям на занятиях гимнастикой

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий [80].

Второй этап – непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени [86].

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий

выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам [88]:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);

- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);

- развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие – составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

Третье условие – умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие – наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются дидактические принципы обучения.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся [91]:

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения;
- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);
- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;
- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае

у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает:

определенную последовательность разучивания двигательных действий;

регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;

чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

Первая группа методов обучения включает:

словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

метод сообщения сведений о технике движения

раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает:

□ метод целостного упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;

□ метод подводящих упражнений (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

□ метод расчлененного упражнения, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;

□ метод решения частных двигательных задач вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению

и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

Третья группа методов обучения включает [117]:

□ метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;

□ метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения;

□ игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий;

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков.

Четвертую группу методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим заданиям-частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

Приемы создания и уточнения представления о технике

движения:

□ рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;

□ показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;

□ моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спортсмена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения с помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения – формированию двигательного навыка [122].

Приемы помощи и страховки. Способы оказания помощи ученику со стороны преподавателя довольно разнообразны. Например, речевое сопровождение выполнения упражнения, предварительная установка на результат или способ выполнения двигательного задания и др.

Особая группа приемов помощи и страховки связана с ситуацией совместных действий преподавателя и ученика. Например, когда ученик приступает к практическому выполнению двигательных заданий, но при этом ему необходима физическая помощь для исправления ошибки, уточнения деталей техники или обеспечения безопасности. С этой целью преподаватель помогает ученику зафиксировать отдельную позу, замедленно воспроизвести последовательность действий, проимитировать целиком упражнение. При этом учитель сдерживает действия ученика,

создавая искусственное сопротивление, обеспечивает страховку.

Эффективность применения данных приемов во время обучения во многом зависит от способностей преподавателя, который должен уметь выбрать лучший в данный момент прием, место около ученика и способ взаимных действий. Поэтому все приемы должны специально изучаться и совершенствоваться преподавателем в результате его практической деятельности.

Применение дополнительных ориентиров прежде всего облегчает освоение новых гимнастических упражнений. Они позволяют уточнить представление о параметрах движения, содействуют правильному выполнению двигательных действий, точной оценке результатов выполнения движения.

В качестве зрительных ориентиров обычно используются: отдельные части снарядов, звенья тела ученика, естественные ориентиры (предметы, расположенные вблизи места выполнения), дополнительные предметы (мячи, палки, веревка и т. п.), а также специально сделанные разметки (масштабные и простые).

Примером могут служить задания ученику на выполнение акробатического упражнения по отметкам на акробатической дорожке или задание на точное приземление в определенных границах после соскока со снаряда.

Отдельные звуковые сигналы (хлопок, свисток и т. п.) могут сопровождать движения или задавать темп и ритм. Они подаются преподавателем или с помощью технических средств обучения. В отличие от зрительных звуковые ориентиры могут изменяться по продолжительности и силе. Это расширяет возможности их использования, позволяет акцентировать внимание на выполнении движения в соответствии с чередованием сигналов.

Применение технических средств обучения позволяет помимо качественной оценки результатов выполнения упражнения получить точные количественные данные, скорректировать программы предстоящих действий, а также исправить ошибки по ходу выполнения движения. К техническим средствам относятся:

простейшие измерительные приборы (секундомеры, сантиметровые ленты, угломеры и т. п.); регистрирующая и записывающая аппаратура (видеомагнитофоны, диктофоны, кино- и фотокамеры, динамографы и др.); программная и контрольно-информационная аппаратура.

4.3 Модель физической подготовки студентов средствами гимнастики

Моделирование – это отражение свойств исследуемого объекта с помощью научных понятий и предметно-имитирующих конструкций.

Модель объекта позволяет получить новые сведения, новые данные об изучаемом объекте. Моделирование выступает способом познания, посредством которого изучаются разные объекты и процессы.

Моделирование активно используется в качестве метода исследования педагогической действительности, образовательного процесса, его разных сторон и процессов.

Использование моделирования в качестве метода исследования опирается на приемы аналогии познания т.е. создается объект со сходными параметрами реального объекта и проводится его исследование по определенным правилам. Таким образом, исследуется не сам образовательный процесс, объект, а его аналог, созданная модель с признаками, приближенными к реальным.

Выступая методом педагогических исследований, моделирование имеет два приложения:

1. Инструмент познания, которым должны владеть учащиеся. В этом случае, моделирование направлено на развитие научного типа мышления, навыков оперирования теоретическими понятиями.

2. Одно из составных компонентов учебных действий,

являющихся составным элементом учебной деятельности.

Модель образовательного процесса предполагает:

1. Создание образа, аналогии образовательного процесса, с отражением его значимых свойств;
2. Создание в модели образовательного процесса его гипотетического описания, что дает возможности предвидения новых свойств объектов;
3. Предоставление абстрактной характеристики, изучаемого объекта;
4. Отражение существенных, значимых свойств объектов;
5. Формализацию образовательного процесса и его отдельных объектов;
6. Внесение компонентов фантазии, творческого видения исследуемого объекта;
7. Отражение видения исследователя сущностных характеристик образовательной деятельности.

Модель образовательного процесса является средством решения, поставленной в исследовании задачи. Она позволяет получить целостное представление об образовательном процессе и полноценную картину образовательной работы, рассмотреть ее с разных сторон.

Модель является динамическим процессом. Она может развиваться по мере развития научных знаний и совершения выводов по ходу исследования, а может и умирать т.е. приходить в негодность из-за несоответствия ее характеристик развитию реального образовательного процесса. В этом случае ее необходимо заменить на новую модель.

Модель образовательного процесса включает в себя следующие компоненты, отражающие структуру образовательного процесса:

1. Целевой компонент.
2. Содержательный компонент.
3. Организационный компонент.

4. Аналитический компонент.

5. Результативный компонент.

Моделирование позволяет объединить эмпирическое и теоретическое знание в проведенном исследовании. Однако, модель не может дать больше сведений об исследуемом педагогическом процессе, образовательной деятельности, чем в нее заложено на этапе ее формирования. Расширение данных требует преобразование модели, перевод ее на уровень динамического развития.

Использование моделирования в качестве метода педагогического исследования реализуется по следующему алгоритму:

Определение целевого назначения исследования педагогического процесса, объекта или явления с выбором сущностных его свойств и параметров.

Создание моделей – их разных вариантов, с наделением их необходимыми свойствами.

Выражение вариантов моделей в виде абстрагированных образов математической или графической формы.

Проведение мониторинга выбранной модели, оценки ее свойств и выявление на ее основе свойств и признаков, которые не были ранее предвидены и предположены.

Корректировка модели на основании ее мониторинга или отказ от нее и создание новой модели.

В ходе моделирования происходит сопоставление теоретических идей, гипотез исследования с экспериментальными данными, которые позволяют подтвердить их или отвергнуть.

Условия построения модели педагогической деятельности

Создание модели педагогической деятельности предполагает соблюдение ряда условий ее продуктивности. К ним относятся:

Обеспечение работы модели в соответствии с реальным объектом. Она должна демонстрировать его поведение или отдельные аспекты, отражать выполнение той же функциональной

роли;

На основе исследования модели должны быть получены новые знания, новые теоретические данные, открыты новые свойства, признаки, параметры оригинала. Иначе, моделирование не имеет смысла;

Указание существенных признаков объекта, чьи свойства отражает модель. Она должна соответствовать, полноценно отражать сущностные характеристики реального объекта;

Использование системы видовых моделей. Это условие не является обязательным, но позволяет полноценно исследовать объекты и процессы, рассмотреть их с разных сторон. Создается несколько моделей, отражающих структуру изучаемого объекта, его функции, назначение, использование в разных направлениях. Это позволяет раскрыть причинно-следственные связи исследуемого объекта;

Модель не может быть полностью тождественна оригиналу. Да, она отражает его сущностные характеристики, но не является его клоном. Это позволяет дополнить модель иными свойствами и исследовать их актуальность, возможности практического применения. Таим образом, происходит жертвование полноты знаний для постижения сущности;

Избегание чрезмерного абстрагирования при построении модели. Это необходимо для сохранения сути объекта и сущностных параметров исследования.

В ходе педагогического исследования могут строиться модели, опережающие исследование, а могут те, которые отражают его итоги т.е. дающие теоретические предположения, гипотезы исследования.

Модели позволяют увидеть все внутренние связи и зависимости, изучаемого педагогического процесса, отразить его сильные и слабые стороны. Это позволяет принимать управленческие решения, разрешать разнообразные образовательные задачи.

Для решения проблемы физической подготовки студентов, мы сделали системно-организующую модель, которая предполагает постановку цели, методику физической подготовки с применением средств гимнастики и контроль за ходом педагогического процесса (Рисунок 1).

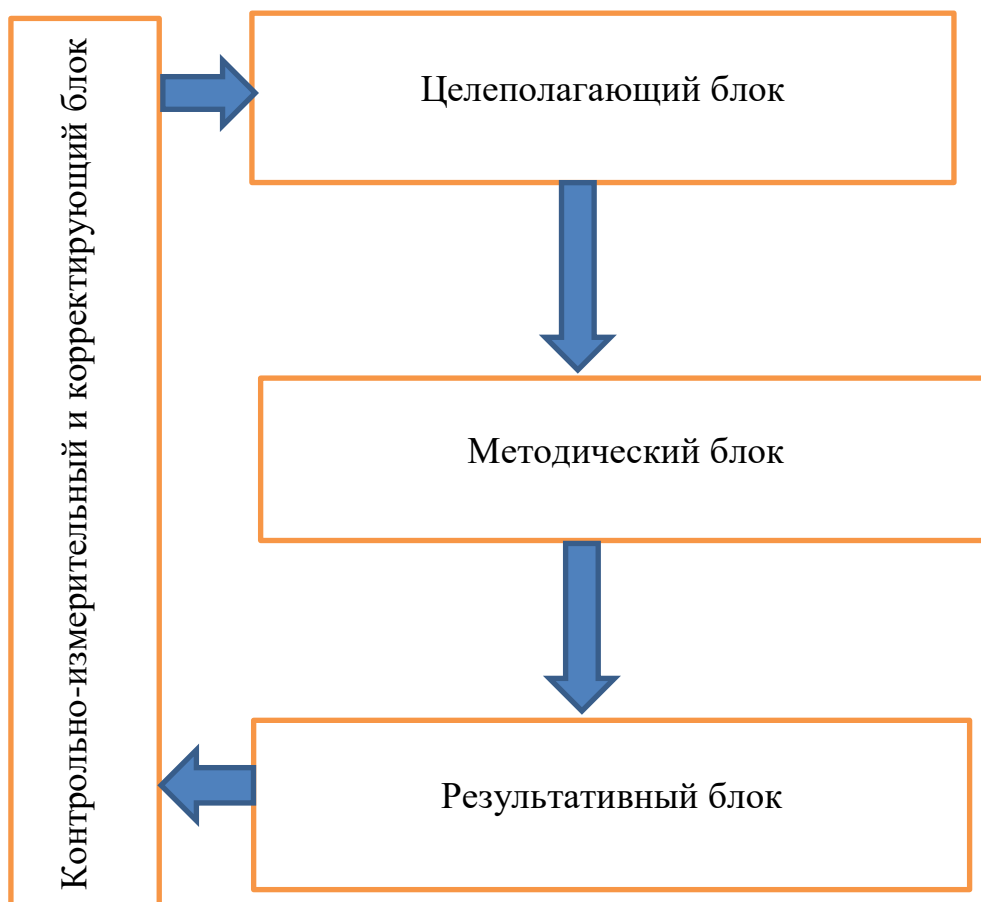


Рисунок 1 – Базовая системно-организующая модель физической подготовки студентов средствами гимнастики

Целеполагающий блок представленной модели предполагает решение проблемы повышения эффективности физической подготовки студентов педагогического вуза. Необходимость целеполагания заключается в выставлении ориентиров, которые определяют содержание и направленность педагогического воздействия.

Методический блок модели предполагает применение средств,

методов и форм проведения занятий гимнастикой. Методические аспекты заключаются, прежде всего в использовании средств гимнастики в процессе физической подготовки студентов.

Результативный блок представляет собой оценку физической подготовленности студентов по тестам. Результаты тестирования являются свидетельством эффективности применения средств гимнастики в педагогическом процессе. Результативный блок тесно связан с контрольно-измерительным и корректирующим блоком, что позволяет проводить контроль за ходом процесса физической подготовки студентов.

Таким образом, данная модель позволяет наполнить необходимым содержанием процесс физической подготовки и обеспечить его коррекцию и функции контроля. Ориентиром для физической подготовки является целеполагающие факторы. А именно, необходимость повышения эффективности физической подготовки студентов.

4.4 Методы контроля за динамикой физической подготовки студентов

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание студентов эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности студентов на каждом этапе их обучения. Оценка эффективности физического воспитания должна производиться, с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой – по уровню развития основных физических

качеств, т.е. по уровню физической подготовленности занимающихся.

Физическое состояние и работоспособность студентов изменяются под влиянием внешней среды, учебных занятий по физическому воспитанию. В связи с этим, своевременный контроль и оценка физической подготовленности студентов позволяют рационально строить учебный процесс и определить его эффективность.

Педагогический контроль является одним из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов техникума. Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого отдельного ученика позволяет своевременно наблюдать картину развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания.

Физическая подготовленность – это комплексный результат физической подготовки.

Оценить уровень физической подготовки у занимающихся позволяет метод педагогического тестирования.

Термин тест в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

При проведении теста следует руководствоваться следующими требованиями:

- 1) условия проведения теста должны быть одинаковые для всех испытуемых;
- 2) доступность теста;
- 3) сравнительные исследования должны быть индифферентны (независимы);
- 4) данные теста должны выражаться в объективных величинах (времени, расстоянии и т.п.);

5) желательно, чтобы тесты отличались простотой процедуры измерения и оценки, наглядностью результата.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования (теста) (например, прыжок в длину с места - это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов – тестирование; длина прыжка – результат теста).

В основе тестов, используемых в физическом воспитании, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания), такие тесты называются двигательными или моторными.

Классификация двигательных тестов по преимущественным их показателям вытекает из систематизации физических (двигательных) способностей.

Различают кондиционные тесты (для оценки силы: максимальной, скоростной, силовой выносливости; для оценки выносливости; для оценки скоростных способностей; для оценки гибкости: активной и пассивной) и координационные тесты (для оценки специфических координационных способностей: способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, перестроению двигательных действий, согласованию (связи), вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц).

Требования к тесту (критерии): надежность, стабильность, эквивалентность, объективность, информативность (валидность). Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Стабильность теста основывается на зависимости между

первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов (например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 50, 60 или 100 м).

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратное обеспечение; психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения.

Разновидности тестов:

1) контрольное упражнение (задание испытуемому показать максимальный результат);

2) стандартные пробы (задание одинаковое для всех, но дозируется: либо величина выполняемой работы; либо величина физиологических сдвигов);

3) максимальные функциональные пробы (задание испытуемому показать максимальный результат, но при этом

контролируются физиологические или биохимические сдвиги).

Для оценки уровня быстроты применяются следующие тесты:

1. бег 20,30 ,50,100 см с высокого старта или низкого старта;
2. бег на месте за 5-10 с;
3. частота движений рук и ног (теппинг-тест);
4. кистевая темпометрия и др.

Для оценки уровня гибкости:

1. наклон туловища в положении лежа или сидя;
2. поднимание рук вверх в положении лежа на животе;
3. «мост» и т.д.

Для оценки уровня ловкости:

1. челночный бег 3×10 м, 5× 10 м и т.п.
2. метание мяча;
3. прыжки в длину с места и т.д.

Для оценки уровня силы:

1. подтягивание;
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. тройной прыжок и т.д.

Для оценки уровня выносливости:

1. 6-минутный бег;
2. 12-минутный бег;
3. бег на 600, 800 ,1000,2000,3000 м и др.

Для комплексной оценки физической подготовленности используются батареи тестов (Международный тест, Европейский тест и т.п.).

Сроки тестирования согласуются со школьной программой, которая предусматривает двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое целесообразно проводить во вторую – третью неделю сентября, а второе – за две недели до окончания учебного года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из основных обобщающих показателей, характеризующих уровень и изменения в состоянии здоровья населения, является физическое развитие.

Проверка и оценка усвоения студентами учебной программы по физическому воспитанию осуществляется по таким разделам, как теоретическая, методическая и практическая подготовки. Критериями эффективности функционирования системы физического воспитания могут служить факторы повышения уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности студентов, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Современные условия рыночной экономики, высокий уровень конкуренции на рынке труда и постоянно развивающееся производство выдвигают исключительно высокие требования к качеству подготовки выпускников высших учебных заведений. Сегодня конкурентоспособность определяется не только тем как сформировались у молодого специалиста профессиональные знания, умения и навыки, но и уровнем здоровья, трудоспособности и надежности.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

К задачам физического воспитания студентов относятся:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

В системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Если в играх, спорте и туризме физические упражнения заимствованы из жизни и отличаются естественными для человека формами движения, то в гимнастике они, как правило, подобраны специально и созданы искусственно для избирательного и наиболее целенаправленного воздействия на него.

С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями,

совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяют успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Эти задачи в основном делятся на две большие группы: оздоровительно-гигиенические и воспитательно-образовательные. Решение оздоровительно-гигиенических задач гимнастики предполагает всестороннее, гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата человека, улучшение функционального состояния его внутренних органов, формирование правильной осанки и совершенствование физических качеств. Решение воспитательно-образовательных задач предполагает формирование морально-волевых качеств советского человека, развитие его памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры, воспитание гигиенических навыков поведения в быту и обучение жизненно важным двигательным навыкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Kürşat, K. Анализ уровней знаний студентов высших учебных заведений, предлагающих спортивное образование о допинге в спорте / К. Kürşat, У. Селчук, Д. Савач // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – № 3 (18). – С. 19-24.

2. Аварханов, М. А. Моделирование физической подготовленности студентов / М. А. Аварханов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 46-49.

3. Анализ динамики физической подготовки студентов в вузе при сдаче ГТО / Л. В. Куркина, Н. А. Сидорова, О. В. Елецкая, Е. Н. Жуков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Материалы национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 70-81.

4. Андриенко, Ю. Е. Феноменология и особенности развития профессиональной мотивации студентов педагогического вуза / Ю. Е. Андриенко // Инновационные технологии современной научной деятельности: стратегия, задачи, внедрение : сборник статей Международной научно-практической конференции, Казань, 25 июня 2019 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2019. – С. 138-141.

5. Антипас, В. В. Физическая культура. Корректирующая гимнастика в учебном процессе по физическому воспитанию студентов / В. В. Антипас, Н. И. Карпинская, А. Д. Журбина. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом Академии имени Н. Е. Жуковского», 2020. – 72 с.

6. Антоничева, Ю. Т. Влияние физической активности на

функциональное состояние организма студентов / Ю. Т. Антоничева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. – С. 22-26.

7. Асликян, А. Х. Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта / А. Х. Асликян // Российская наука: актуальные исследования и разработки : Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 15 марта 2020 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2020. – С. 469-471.

8. Ахметов, С. М. Россия – открытое образовательное пространство для талантливых спортсменов / С. М. Ахметов, Ю. Д. Овчинников, С. Асвеста // Большой Конференц-Зал: дополнительное образование – векторы развития. – 2021. – № 1 (7). – С. 157-164.

9. Бабюк, С. С. Личностные особенности художественных гимнасток / С. С. Бабюк // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья : сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 24 апреля 2021 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – С. 22-24.

10. Багнетова, Е. А. Актуальность совершенствования педагогических моделей, формирующих культуру здоровья / Е. А. Багнетова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1 (70). – С. 100-109. – DOI 10.26105/SSPU.2021.1.70.011.

11. Бажук, О. В. Активизация ресурсов психологического здоровья студентов педагогического вуза / О. В. Бажук, Л. Г. Пузеп // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 3 (122). – С. 121-125.

12. Бакулина, Е. Д. Развитие координационных способностей в художественной гимнастике / Е. Д. Бакулина, М. Д. Майстер // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : Сборник материалов национальной научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 17 февраля 2021 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2021. – С. 179-181.

13. Баранова, В. В. Теоретическая модель педагогического содействия развитию готовности студентов к самопознанию в образовательном процессе вуза / В. В. Баранова // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 1. – С. 88-106. – DOI 10.31862/2500-297X-2021-1-88-106. – Библиогр.: с. 104-106 (43 назв.).

14. Бартновская, Л. А. Оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы : теоретические и практические аспекты / Л. А. Бартновская. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2016. – 208 с. – ISBN 9785001020622. – Библиогр.: с. 174-193.

15. Басырова, А. Р. Выносливость как основа развития физических качеств / А. Р. Басырова, А. П. Ермолаев // Современное образование: опыт прошлого, взгляд в будущее : сборник статей II Всероссийской методико-практической конференции, Петрозаводск, 22 марта 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 217-221.

16. Безднина, М. С. Особенности акробатической подготовки со студентами вуза / М. С. Безднина // Инновационные механизмы решения проблем научного развития : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Волгоград, 27 октября 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2021. – С. 97-98.

17. Бесперстов, Н. С. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта / Н. С. Бесперстов // Студенческий форум. – 2020. – № 43-1(136). – С. 14-16.

18. Болодис, А. С. Развитие студенческого спорта в России / А. С. Болодис, В. Н. Калимуллина // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 2. – № 59. – С. 318-322.

19. Болотов, А. В. Художественная гимнастика / А. В. Болотов, А. Г. Горюнов, М. В. Петова // Актуальные вопросы педагогики : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 ноября 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 198-200.

20. Борисова, О. В. Особенности дифференцирования физической подготовки студентов на основе учета соотношения их соматических и психологических типов / О. В. Борисова, Г. А. Чикалова, Д. И. Дегтярева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 873-875.

21. Бугаец, Я. Е. Влияние занятий акробатикой на поструральную устойчивость подростков / Я. Е. Бугаец, А. С. Гронская // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2019 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 8-11.

22. Бузоев, А. С. Укрепления здоровья студентов средствами физической культуры как важная педагогическая проблема / А. С. Бузоев // Гуманитарные балканские исследования. – 2019. – Т. 3. – № 3 (5). – С. 8-10. – DOI 10.34671/SCH.NBR.2019.0303.0002.

23. Бутабаев, М. А. Методические рекомендации по развитию выносливости / М. А. Бутабаев // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании : сборник статей Международной научно-практической конференции, Саратов, 01 апреля 2021 года. – Уфа: Общество с

ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2021. – С. 22-24.

24. Вербицкий, А. А. Ответственность как ключевая общекультурная компетенция взрослого / А. А. Вербицкий, Г. И. Шогина // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2020. – № 1-2. – С. 75-87. – DOI 10.26653/2076-4685-2020-1-2-07.

25. Влияние физических упражнений на развитие различных систем организма студента / О. И. Самусенков, В. О. Самусенков, Е. И. Самусенкова [и др.] // Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика : Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции, Уфа, 24 ноября 2020 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2020. – С. 255-261.

26. Воробьев, Н. С. Современные проблемы студенческого спорта / Н. С. Воробьев // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 32-35.

27. Воронин, Д. И. Механизмы формирования спортивно-образовательной экосистемы вуза / Д. И. Воронин // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2021. – № S1 (29). – С. 16-18.

28. Гайсина, Г. И. Ведущие идеи социально-педагогического подхода как методологической основы педагогического исследования / Г. И. Гайсина // Педагогический журнал Башкортостана. – 2019. – № 4 (83). – С. 25-31.

29. Гаранин, С. А. Особенности стран, развивающих дисциплину «Индивидуальные прыжки на батуте» / С. А. Гаранин, Ю. Ю. Кусков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 93-96.

30. Гарифуллин, Р. Ш. Модель повышения профессиональной компетентности преподавателей физической

культуры в вузе / Р. Ш. Гарифуллин, М. А. Тимошина, Н. Н. Мамяшева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 14 ноября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 78-83.

31. Гелястанов, И. Х. Образ жизни студентов: динамика изменений в процессе обучения в университете / И. Х. Гелястанов // Матрица научного познания. – 2020. – № 11-2. – С. 349-354.

32. Годжиев, Г. Т. Роль социальной функции физического воспитания студентов в обеспечении их высокого профессионализма / Г. Т. Годжиев, И. Н. Воробьева // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 2 (19). – С. 30.

33. Головнева, Н. А. Условия профессионального становления учителя в системе высшего образования / Н. А. Головнева // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2015. – № 2. – С. 26-31.

34. Гонтарь, О. П. Физическая культура будущего инженера: проблема формирования / О. П. Гонтарь, С. П. Романова ; Сибирский федеральный университет; Институт физической культуры, спорта и туризма. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 157 с.

35. Горбунова, И. Э. Физические качества и их характеристика / И. Э. Горбунова // Приоритетные направления развития науки и образования : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 23 июня 2020 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 214-216.

36. Григорьев, В. И. Использование рейтингового контроля в управлении физической подготовкой студентов вузов / В. И. Григорьев, Ю. К. Шубин // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – № 97. – С. 31-50.

37. Григорьева, И. В. Методы и средства занятий физической

культурой в высшем учебном заведении / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев // Совершенствование методики преподавания в техническом вузе : Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-методической конференции, Воронеж, 19 мая 2021 года / Отв. редактор О.Р. Дорняк. – Воронеж: Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, 2021. – С. 152-155.

38. Гришкевич, М. С. Проблемы и перспективы создания центров подготовки спортивного резерва на базе вузов физической культуры / М. С. Гришкевич, Н. В. Богдан // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК, Челябинск, 09 апреля 2020 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 363-366.

39. Губернаторов, А. А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на основе приоритетного использования атлетической гимнастики и тренажеров / А. А. Губернаторов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 56-65.

40. Гущина, А. О. Популяризация и развитие массового спорта в России / А. О. Гущина // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 265-270.

41. Демидова, И. Г. Силовая подготовка студентов / И. Г. Демидова, А. А. Воловик // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : Материалы I

Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт», Новосибирск, 18 декабря 2020 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 28-31.

42. Джуринский, А. Н. Педагогика России: история и современность : монография / А. Н. Джуринский. – Саратов : Вузовское образование, 2017. – 180 с. – ISBN 978-5-4487-0022-4.

43. Дмитриева, У. М. Инновационная деятельность студентов как условие их профессионального становления / У. М. Дмитриева, Г. С. Чеснокова // ДУМский вестник: теория и практика дополнительного образования. – 2017. – № 1(9). – С. 102-105.

44. Дрозд, И. В. Особенности специальной физической подготовки в прыжках на акробатической дорожке / И. В. Дрозд, А. Ш. А. Альшерафи // Молодежная наука на службе обществу : Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 14 июня 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 50-53.

45. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 86 с. – ISBN 978-5-9907240-0-6.

46. Егиян, А. И. Студенческий спорт в вузе: достижения и резервы развития / А. И. Егиян, К. С. Пигида // Вестник спортивной истории. – 2021. – № 2 (25). – С. 30-39.

47. Епифанов, И. О. Проблема отсутствия мотивации к здоровому образу жизни у студенческой молодёжи на примере бега / И. О. Епифанов, И. В. Тахистов, Т. М. Гусейнов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 287-291.

48. Еремина, Е. А. Модель управления студенческим спортивным клубом / Е. А. Еремина, Ю. А. Маленков // Актуальные

вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 60-64.

49. Ермолаева, Е. П. Оценка реализации профессионала в системе «человек–профессия–общество» / Е. П. Ермолаева. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-9270-0211-5.

50. Ермолаева, С. А. Взаимосвязь педагогической науки и практики как методологическая проблема / С. А. Ермолаева // Методология педагогики в контексте современного научного знания : Сборник научных трудов Международной научно-теоретической конференции, посвящённой 90-летию со дня рождения российского ученого-педагога, академика В.В. Краевского, Москва, 22 сентября 2016 года / Под редакцией А.А. Мамченко. – Москва: Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2016. – С. 271-279.

51. Жидков, Д. А. Развитие координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте / Д. А. Жидков // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 241-244.

52. Жидков, Д. А. Развития координационных способностей квалифицированных акробатов / Д. А. Жидков, П. Ю. Королев // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью «РИТМ», 2020. – С. 189-191.

53. Жураев, А. Физическое воспитание студентов в системе непрерывного образования. В статье раскрываются проблемы непрерывного физического воспитания студентов / А. Жураев // Гуманитарные науки в XXI веке. – 2014. – № XX. – С. 94-97.

54. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков ; Всероссийский государственный университет юстиции Министерства юстиции РФ. – Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. – 91 с.

55. Задорожная, Н. А. Влияние двигательной активности на состояние здоровья населения / Н. А. Задорожная // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае : Сборник статей XVII российско-китайской социологической конференции, к 20-летию подписания Российско-китайского договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве, Санкт-Петербург, 14-15 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: Центр научно-производственных технологий «Астерион», 2021. – С. 202-205.

56. Зайцева, А. А. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки в системе студенческого спорта / А. А. Зайцева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22-23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 781-785.

57. Закирьянов, К. К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах / К. К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 2(60). – С. 14-18.

58. Засыпкина, О. А. Использование средств силовой оздоровительной тренировки на занятиях по физическому воспитанию студентов / О. А. Засыпкина, Е. В. Фомина // Человек в российской повседневности: история и современность : Международная научно-практическая конференция: сборник

статей, Пенза, 23-24 марта 2008 года / под общей редакцией: С. Д. Морозова, В. Б. Жиромской. – Пенза: Пензенская государственная сельскохозяйственная академия, 2008. – С. 105-108.

59. Зверкова, А. Ю. Разработка здоровьесориентированного проекта как условие становления культуры самовыражения студентов педагогического вуза / А. Ю. Зверкова, Е. А. Омельченко // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 138.

60. Здоровье и здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций студентов педагогического вуза / Т. И. Шукшина, В. В. Акамов, И. А. Неясова, Л. А. Серикова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 72-74.

61. Здоровьесберегающие занятия по художественной гимнастике со студентками нефизкультурных вузов / Ю. Р. Нигматулина, А. А. Скороходов, И. Я. Богатырева, С. В. Овчинникова // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под научной редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. – С. 195-198.

62. Золотова, Л. В. Воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи физической культуры студентов / Л. В. Золотова, И. В. Киселева // Двигательная активность. Спорт. Личность : Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 13–14 декабря 2018 года. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2019. – С. 75-79.

63. Зудина, Е. В. Курс по выбору «Импровизация в профессионально-педагогической деятельности» : учебное пособие для студентов педагогических специальностей учреждений высшего и среднего профессионального образования / Е. В. Зудина ; под редакцией Н. К. Сергеев. – Волгоград : Волгоградский

государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. – 117 с.

64. Зюкин, А. В. Гибкость – залог здоровья / А. В. Зюкин, С. С. Аганов, Е. В. Махонин // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 03 марта 2021 года / Под общей редакцией С.С. Аганова . – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 287-293.

65. Ивашин, Е. В. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях / Е. В. Ивашин, И. И. Гребенкин, В. М. Тамбовцев // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 304-308.

66. Игнатьева, Е. Ю. Концепция педагогического управления учебной деятельностью студентов в современном вузе / Е. Ю. Игнатьева // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 2. – С. 39-44.

67. Игнатьева, Е. Ю. Педагогическое управление в цифровой образовательной среде / Е. Ю. Игнатьева // Образовательные технологии (г. Москва). – 2020. – № 2. – С. 57-65.

68. Игольницын, В. Д. Особенности реализации занятий физической культурой в специальном отделении студентов педагогического вуза / В. Д. Игольницын // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 19–20 мая 2017 года / Под общей редакцией Т.Г. Арутюняна. –

Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2017. – С. 335-340.

69. Илиева, С. А. Методологические направления организации научно-педагогических исследований / С. А. Илиева // Актуальные проблемы методологии научно-педагогических исследований и практической деятельности педагога : Сборник статей I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 21–22 ноября 2019 года. – Омск: Омская гуманитарная академия, 2020. – С. 20-25.

70. Исакова, В. Н. Базовые организационные принципы развития уровня физической подготовленности студентов / В. Н. Исакова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 26-29.

71. Исследовательская и культурно-просветительская деятельность бакалавров педагогического образования : учебно-методическое пособие. Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профили подготовки – «Математика. Информатика», «Математика» / составители М. С. Ананьева, Л. Г. Недре, А. Ю. Скорнякова. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. – 65 с. – ISBN 978-5-85218-664-5.

72. История педагогики и образования : учебное пособие (курс лекций) / составители Л. В. Халяпина [и др.]. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 315 с.

73. Карпенко, А. Г. Физические качества и их влияние на познавательную деятельность / А. Г. Карпенко // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров : Материалы ххii национальной научной конференции (с международным участием) , Таганрог, 17 апреля 2021 года. – Таганрог: Таганрогский институт управления и

экономики, 2021. – С. 691-692.

74. Карпиленя, Г. Н. Устройство для тренировки прыгунов на батуте / Г. Н. Карпиленя, В. Е. Васюк // Новые направления развития приборостроения : материалы 12-й Международной научно-технической конференции молодых ученых и студентов, Минск, 17-19 апреля 2019 года. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2019. – С. 379-380.

75. Каширских, С. Б. Управление организацией деятельности как процесс / С. Б. Каширских // Модели и методы повышения эффективности инновационных исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 03 декабря 2019 года. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2019. – С. 53-56.

76. Кенарева, Л. Ф. Теоретико-педагогические аспекты спортивного образования и воспитания современного студента в условиях физкультурного вуза / Л. Ф. Кенарева // Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы : Материалы международной научно-практической конференции, Орел, 14–15 ноября 2018 года. – Орел: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2018. – С. 110-117.

77. Коваленко, А. Н. Модель педагогического управления формированием научного потенциала студентов вуза физической культуры / А. Н. Коваленко, А. Н. Попов, А. А. Найн // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2017. – Т. 9. – № 2(36). – С. 10-18.

78. Коданева, Л. Н. Динамика состояния здоровья студентов, занимающихся спортом / Л. Н. Коданева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 66.

79. Кольвах, Э. К. История популяризации и развития прыжков на батуте / Э. К. Кольвах, О. В. Петренко // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции,

Липецк, 07-08 ноября 2019 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – С. 102-105.

80. Комерческая, С. П. Повышение эффективности физической подготовки студентов на основе использования дифференцированного подхода / С. П. Комерческая, Э. И. Ахметшина, А. В. Стафеева // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 11(116). – С. 147-149.

81. Комиссарчик, К. М. Развитие физических качеств в условиях дистанционного обучения / К. М. Комиссарчик // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие» : Материалы конференций гнии «нацразвитие», Санкт-Петербург, 26–30 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 161-163.

82. Кондратюк, А. В. Содержание и структура профессионально-ценностных ориентаций студентов педагогического вуза / А. В. Кондратюк // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 июля 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 105-109.

83. Конев, Л. М. Влияние физических нагрузок на здоровье обучающихся / Л. М. Конев // Экологическая безопасность, здоровье и образование : Сборник статей XIV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Челябинск, 01 января – 31 2021 года. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 126-129.

84. Коржуев, А. В. Методы выявления незавершенных актуальных фрагментов педагогического знания / А. В. Коржуев, А. С. Соколова // Интеграция образования. – 2017. – Т. 21. – № 3(88). – С. 535-545.

85. Коржуев, А. В. Педагогическое исследование в

современном социальном образовании / А. В. Коржуев, О. Е. Баксанский // СОТИС - социальные технологии, исследования. – 2015. – № 4(72). – С. 45-60.

86. Коричко, А. А. Некоторые аспекты использования акробатических упражнений в практике занятий аэробной гимнастикой / А. А. Коричко, Э. Р. Кучкильдин // Научный потенциал молодежных исследований : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 03 мая 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 102-105.

87. Корнеев, А. Э. Педагогическое моделирование профессиональной адаптации будущих педагогов / А. Э. Корнеев, В. С. Тенетилова // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2020. – № 1(86). – С. 192-196.

88. Короева, Т. Б. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов / Т. Б. Короева, И. Н. Воробьева // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3. – № 3(5). – С. 26-28.

89. Королев, А. С. К вопросу: тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательной среде / А. С. Королев, С. Т. Севрюков, Е. Л. Зверева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 231-235.

90. Костарев, А. Ю. Воспитание нравственных качеств, средствами русской лапты у студентов педагогического ВУЗа / А. Ю. Костарев, Г. Т. Лихачева, Р. Р. Исмагилова // Science and Practice: new Discoveries : Proceedings of articles the international scientific conference, Karlovy Vary - Moscow, 29–30 ноября 2017 года / Scientific editors T.V. Bogomolova, E.G. Sergeeva, L.N. Beljaeva. – Karlovy Vary - Moscow: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2017. – С. 254-260.

91. Красовская, В. И. Некоторые аспекты тренировки ловкости в спорте / В. И. Красовская, О. В. Прохорова //

Актуальные исследования. – 2021. – № 7 (34). – С. 53-56.

92. Красовская, В. И. Некоторые аспекты тренировки ловкости в спорте / В. И. Красовская, О. В. Прохорова // Актуальные исследования. – 2021. – № 7(34). – С. 53-56.

93. Крупский, В. А. Роль методологии в современной педагогике / В. А. Крупский, Т. И. Кирова // Российская наука в современном мире : Сборник статей XIX международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2018 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2018. – С. 190-191.

94. Кубеков, Э. А. Оценка физического качества «выносливость» у студентов / Э. А. Кубеков, А. А. Кубекова // Лучшие студенческие исследования : сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 10 марта 2021 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 161-163.

95. Кудинов, С. И. Развитие гибкости и силы у девушек в процессе тренировочных занятий фитнесом / С. И. Кудинов, Е. Г. Карзанова // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Материалы научно-практической конференции с международным участием, Самара, 19 марта 2020 года. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2021. – С. 140-144.

96. Кудинова, В. А. Качество образовательного процесса по физической культуре в высших учебных заведениях / В. А. Кудинова // Мировые научно-технологические тенденции социально-экономического развития АПК и сельских территорий : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию окончания Сталинградской битвы, Волгоград, 31 января – 02 2018 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2018. – С. 300-306.

97. Кузнецов, Д. А. Особенности развития гибкости / Д. А. Кузнецов, О. А. Ишкина // Актуальные проблемы физического

воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 108-110.

98. Кузовлева, И. Ю. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта / И. Ю. Кузовлева // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии : материалы научного семинара кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, Москва, 14 октября 2020 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. – С. 94-100.

99. Кулагина, А. А. Развитие творческого профессионального мышления студентов педагогического вуза: проблемы и пути решения / А. А. Кулагина // Проблемы творческого развития личности в системе образования : Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 25 апреля 2019 года / Редактор-составитель О.Д. Никитин. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Сам Полиграфист», 2019. – С. 354-359.

100. Курепанов, А. А. Сила, выносливость и быстрота, их влияние на продолжительность жизни человека / А. А. Курепанов, В. А. Фиризанов // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 23 марта 2021 года / Под редакцией Е.П. Колодеева, А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. – Нижний Новгород: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. – С. 136-138.

101. Куров, С. В. Образовательное управление: понятие,

структура, особенности / С. В. Куров // Право и образование. – 2016. – № 11. – С. 47-61.

102. Кучина, А. С. Актуальные методики развития спорта в студенческой жизни человека / А. С. Кучина, С. Ю. Иванова // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Сургут, 26 сентября 2020 года / Под редакцией Н.В. Пешковой, Ж.И. Бушевой, Н.М. Ахтемзяновой. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2020. – С. 40-43.

103. Кучина, А. С. Развитие студенческого спорта в вузах России / А. С. Кучина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01-30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 81-82.

104. Кучина, К. Ю. Влияние занятия физической культурой на общее состояние студента с точки зрения медицины / К. Ю. Кучина // Студенческая наука : материалы Межрегиональной научной конференции, посвященной Году науки и технологий РФ, Москва, 11–12 марта 2021 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 131-134.

105. Лазарев, М. А. Теоретико-методологическая интеграция процессов в современной педагогике / М. А. Лазарев // Гуманитарное пространство. – 2021. – Т. 10. – № 3. – С. 301-326.

106. Ларшина, Н. В. Спортивное образование: проблемы социализации и ресоциализации профессиональных спортсменов / Н. В. Ларшина, М. Л. Максимова // Личность. Культура. Общество. – 2014. – Т. 16. – № 1-2(81-82). – С. 249-254.

107. Лебедева, К. С. Личностные особенности предрасположенности к прокрастинации среди студентов

педагогического вуза / К. С. Лебедева, Н. Э. Солянин // Социальное и профессиональное становление личности в эпоху больших вызовов: Междисциплинарный дискурс : сборник статей всероссийской конференции с международным участием, Ярославль, 03–04 декабря 2020 года / под науч. ред. И.Ю. Тархановой. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. – С. 172-177.

108. Лисицкая, Т. С. Эмоциональный интеллект и его роль в художественной гимнастике / Т. С. Лисицкая // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 25 февраля 2021 года / Под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 203-207.

109. Литке, С. Г. Аспекты соотношения интеграции женско-мужской силы в человеке / С. Г. Литке, Т. Ю. Авдеева // Национальная безопасность и молодежная политика: киберсоциализация и трансформация ценностей в VUCA-мире : материалы Международной научно-практической конференции, Челябинск, 21–22 апреля 2021 года. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – С. 122-127.

110. Лихачева, Г. Т. Физическая культура вуза в дистанционном формате / Г. Т. Лихачева, А. А. Дегтярева // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий, Уфа, 15 марта 2021 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. – С.

171-173.

111. Лобанов, В. В. Система понятий педагогического исследования / В. В. Лобанов // *Alma mater* (Вестник высшей школы). – 2016. – № 2. – С. 42-47.

112. Лубышева, Л. И. Спортизация физического воспитания студентов в аспекте обеспечения формирования готовности к соревновательной деятельности в университете / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // *Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года.* – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 324-329.

113. Лукина, Е. В. Развитие выносливости у студентов в процессе занятий по предмету «физическая культура» / Е. В. Лукина, Е. О. Уткина // *Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : Сборник статей по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18–19 марта 2021 года.* – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2021. – С. 184-187.

114. Лысак, И. В. История России : краткий конспект лекций / И. В. Лысак. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 175 с.

115. Львов, Л. В. Управление проектируемой траекторией персонального развития как условие эффективности опережающей профессиональной подготовки / Л. В. Львов, В. А. Головачева // *Современная высшая школа: инновационный аспект.* – 2020. – Т. 12. – № 1(47). – С. 120-128.

116. Магдиева, Н. Т. Возможности профилактики рисков здоровью студенческой молодежи в современных условиях модернизации образования / Н. Т. Магдиева, И. Р. Магамедова, А. З. Маммаева // *Региональные проблемы преобразования экономики.* –

2020. – № 6(116). – С. 34-39.

117. Магомедов, А. М. Педагогические основы методики профессионально-прикладной и физической подготовки студентов факультета географии и туризма / А. М. Магомедов, О. М. Алибеков // Достижения вузовской науки. – 2015. – № 17. – С. 44-46.

118. Майоров, С. Б. Влияние двигательных качеств на достижение результатов у спортсменов в подростковом возрасте / С. Б. Майоров, М. А. Соломченко // Наука-2020. – 2021. – № 3(48). – С. 155-159.

119. Макаренко, В. Г. Теоретико-методологические и методико-технологические основы педагогического управления физкультурным образованием студентов / В. Г. Макаренко. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 207 с.

120. Макарова, Д. А. Особенности партерной гимнастики / Д. А. Макарова, А. В. Макаров // Актуальные вопросы стоматологии : сборник трудов всероссийской V научно-практической конференции с международным участием, Киров, 13–14 мая 2021 года. – Киров: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кировский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2021. – С. 114-116.

121. Маликов, А. Ю. Использование электронных образовательных ресурсов для развития массового и студенческого спорта / А. Ю. Маликов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 463-464.

122. Мартинович, С. В. Развитие координации средствами акробатики у студенток основного отделения / С. В. Мартинович, О. А. Захарченко // Физическая культура и спорт в системе высшего и

среднего профессионального образования : Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 293-298.

123. Мартынова, Е. И. Интеграция оздоровительной аэробики в процесс ППФП студентов специального учебного отделения на занятиях по физической культуре / Е. И. Мартынова // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 09-10 февраля 2017 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 373-375.

124. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.

125. Матюшова, Н. А. Актуальные проблемы физической культуры в образовании / Н. А. Матюшова // Актуальные вопросы развития профессионализма педагога в современных условиях : Материалы международной электронной научно-практической конференции, в 4-х томах, Донецк, 01-31 октября 2019 года. – Донецк: Истоки, 2019. – С. 80-83.

126. Мелихов, И. С. Правовой аспект молодежного спорта в России / И. С. Мелихов // Дневник науки. – 2020. – № 5(41). – С. 81.

127. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2017. – 432 с. – ISBN 978-5-906839-97-8.

128. Мешкова, И. В. Студенты педагогического вуза как субъекты формирования профессиональных компетенций / И. В. Мешкова // Вестник современных исследований. – 2018. – № 8.1(23). – С. 122-125.

129. Мешкова, И. В. Формирование профессиональных

компетенций у студентов педагогического вуза в контексте транспрофессионализма / И. В. Мешкова // Прогнозирование профессионального будущего молодежи в условиях цифровой экономики : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Первоуральск, 12 марта 2020 года / Под научной редакцией Э.Ф. Зеера, В.С. Третьяковой. – Первоуральск: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. – С. 104-108.

130. Михайлусенко, С. С. Модернизация воспитательной системы как одно из приоритетных направлений / С. С. Михайлусенко, О. Н. Татаренко, М. В. Ткаченко // Психологический и педагогический подходы к образованию в цифровом обществе : сборник статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 01 февраля 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2021. – С. 84-87.

131. Мнацаканян, В. А. Недостатки и преимущества занятия спортом в университете / В. А. Мнацаканян, О. И. Ступников // Роль инноваций в трансформации современной науки : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 03 мая 2019 года. – Магнитогорск: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2019. – С. 28-30.

132. Морозов, В. А. Бег. Развитие скоростных качеств и выносливости / В. А. Морозов, А. Н. Петров, Н. П. Шуляченко ; Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова. – Санкт-Петербург : Издательство «Научноемкие технологии», 2021. – 47 с. – ISBN 978-5-6046047-1-7.

133. Мухаммадиев, К. Б. Спортсизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств борьбы и игрового метода / К. Б. Мухаммадиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 23-24.

134. Муханова, Н. В. Общая характеристика, средства и методы развития гибкости / Н. В. Муханова, Л. В. Рамхен //

Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 103-108.

135. Мясникова, Т. И. История и основы методологии научных исследований в спорте : учебное пособие / Т. И. Мясникова ; под редакцией А. В. Шишкина. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 244 с. – ISBN 978-5-7996-1408-9.

136. Напреев, С. Г. Функции педагогического управления в деятельности преподавателя физической культуры / С. Г. Напреев // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 1. – № 65. – С. 371-374.

137. Наскалов, В. М. Модернизация физкультурного образования : (опыт методологического анализа) / В. М. Наскалов // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2004. – № 5. – С. 84-90.

138. Наскалов, В. М. Профессиографический анализ уровня физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями избранной специальности / В. М. Наскалов, Т. П. Юшкевич // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2004. – № 5. – С. 76-83.

139. Настинова, Г. Э. Изучение образа жизни и состояния здоровья студентов первого курса / Г. Э. Настинова, К. И. Настинова // Безопасность в образовательных и социоприродных системах : материалы Международной научно-практической конференции, Элиста, 16-17 мая 2014 года / Ответственный редактор: Б. К. Салаев. – Элиста: Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова, 2014. – С. 176-181.

140. Неверкович, С. Д. Исторические и философские аспекты физкультурно-спортивного образования / С. Д. Неверкович, А. А. Попова // Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. – 2015. – № 3. – С. 8-10.

141. Неверкович, С. Д. Педагогическое управление подготовкой спортивных менеджеров в вузе физической культуры / С. Д. Неверкович, А. А. Попова // Материалы IV-го круглого стола научного Совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО : материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20 января 2021 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 106-115.

142. Неволлина, В. В. Методологические основы педагогического сопровождения профессионального саморазвития студента / В. В. Неволлина, И. Д. Белоновская. – Москва : Издательство «Перо», 2019. – 124 с. – ISBN 9785001501497.

143. Недогода, А. А. Силовая акробатика как инновация в системе дополнительного образования / А. А. Недогода // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 21 августа 2020 года / ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2020. – С. 115-118.

144. Никитина, Л. М. Организация работы студенческого спортивного сектора / Л. М. Никитина // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2(26). – С. 264-268.

145. Носкова, М. П. Исследование некоторых психологических параметров студентов педагогического университета / М. П. Носкова, А. С. Башкина // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы,

достижения и инновации : сборник статей XXXIX Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 ноября 2020 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 309-311.

146. Общая физическая подготовка : Учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2020. – 150 с.

147. Овсяницкая, Л. Ю. Интеллектуальный анализ данных как составляющая педагогического управления / Л. Ю. Овсяницкая // Образование и наука. – 2013. – № 10 (109). – С. 80-90.

148. Ольховский, Р. М. Стратегические задачи развития студенческого спорта в Российской Федерации / Р. М. Ольховский, Д. О. Жданович, Е. А. Еремина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 144-151.

149. Опфер, Е. А. Имидж современного педагога : учебное пособие для студентов направления «Педагогическое образование» / Е. А. Опфер. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 79 с. – ISBN 978-5-4487-0138-2.

150. Опыт реализации вузовского физического воспитания в условиях карантинных ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, М. П. Мицулина [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4 (34). – С. 202-212.

151. Основы занятий физическими упражнениями в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков, М. Ю. Троянов, И. В. Щербаков ; Российская правовая академия Министерства юстиции РФ. – Москва : Российская правовая академия Министерства юстиции РФ, 2013. – 96 с. – ISBN 9785891725287.

152. Оценка состояния параметров нервно-мышечного кластера в условиях дозированной физической нагрузки / Ю. В. Башкатова, В. А. Карпин, Ю. М. Попов [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2014. – № 1. – С. 32. – DOI 10.12737/3860.

153. Оценка уровня физического развития и подготовленности студенток-первокурсниц педагогических и медицинских специальностей / О. Н. Малах, Т. И. Духович, Ж. А. Позняк, Л. Н. Каныгина // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 09–10 февраля 2017 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 371-372.

154. Павлова, Л. Н. Особенности педагогического управления / Л. Н. Павлова // Наука и школа. – 2012. – № 4. – С. 11-17.

155. Павлова, Л. Н. Педагогический менеджмент: эффективность реализации в условиях организации высшего образования / Л. Н. Павлова // Инновационный потенциал развития науки в современном мире: достижения и инновации : Сборник статей по материалам I международной научно-практической конференции, Уфа, 22 апреля 2019 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2019. – С. 125-138.

156. Павлова, Л. Н. Педагогическое управление как объект исследования трудовой функции / Л. Н. Павлова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 1. – С. 212-214.

157. Павлова, Л. Н. Проблема реализации управленческой компетентности педагога на примере программного обеспечения воспитательной деятельности / Л. Н. Павлова // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1(112). – С. 39-43.

158. Павлова, Л. Н. Характеристика взаимодействия педагога и ученического коллектива / Л. Н. Павлова // . – 2017. – № 3. – С.

206-211.

159. Пак, Е. С. Влияние общефизической подготовки на результат соревновательной деятельности батутистов / Е. С. Пак, Н. В. Ермолина // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : материалы Международной заочной научно-практической конференции, Астрахань, 27 апреля 2020 года. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – С. 76-78.

160. Панарин, А. И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А. И. Панарин, Л. В. Герей, О. А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 177-181.

161. Паршакова, В. М. Влияние занятий различными видами спорта на развитие физических качеств / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 2-1 (53). – С. 116-120. – DOI 10.24412/2500-1000-2021-2-1-116-120.

162. Паршина, Е. В. Развитие выносливости студентов в высших учебных заведениях / Е. В. Паршина, Ю. В. Кудинова // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : X Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 30 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 241-243.

163. Пасичниченко, В. А. Пути сохранения здоровья студенческой молодежи / В. А. Пасичниченко, Е. Н. Долинин, М. Е. Янчук // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 03 марта 2021 года / Под общей редакцией С.С.

Аганова . – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 190-194.

164. Педагогическая психология : хрестоматия для студентов педагогических направлений подготовки / Л. С. Выготский, П. Ф. Каптерев, Л. В. Занков [и др.] ; составители Н. А. Пронина [и др.]. – Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2019. – 243 с. – ISBN 978-5-6043744-7-4.

165. Пеньков, Д. Д. Формирование здоровья студенческой молодежи посредством физических упражнений / Д. Д. Пеньков, Я. А. Кульков // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 116-121.

166. Передельский, А. А. Двуликий Янус. Спорт как социальный феномен : сущность и онтологические основания. Монография / А. А. Передельский. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 312 с. – ISBN 978-5-906839-54-1.

167. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-906839-04-6.

168. Петрова, А. И. Взаимосвязь жизнестойкости с мотивацией достижения у студентов педагогического вуза / А. И. Петрова // Современная информационно-образовательная среда. Психологический и педагогический взгляд : сборник статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 01

мая 2020 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2020. – С. 117-123.

169. Петрушевич, Е. И. Влияние занятий комплексными видами фитнес-аэробики на физическое состояние студентов / Е. И. Петрушевич, Т. В. Чепелева // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 15 февраля 2018 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2018. – С. 97-98.

170. Питеркина, М. В. Значение развития физической силы и ловкости / М. В. Питеркина, Ж. Р. Кенжаев // Лучшая студенческая статья 2021 : Сборник статей XXXVII Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 25 мая 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 194-196.

171. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.

172. Подымова, Л. С. Самоутверждение педагогов в инновационной деятельности : монография / Л. С. Подымова, Л. А. Долинская. – Москва : Прометей, 2016. – 208 с. – ISBN 978-5-9907453-2-2.

173. Полякова, Н. Н. Понятие инновационных технологий в физическом воспитании и спорте / Н. Н. Полякова, А. М. Буласова // Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 01 декабря 2020 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. – С. 233-236.

174. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. – Москва :

Издательство «Спорт», 2017. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-55-8.

175. Прозоров, П. Д. Чирлидинг: начало профессиональной деятельности студентов / П. Д. Прозоров, Р. И. Ковтун // Профнавигация молодежи : Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Краснодар, 21 апреля 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2021. – С. 809-813.

176. Профессионализм современного педагога. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников : монография / А. В. Карпов, И. В. Кузнецова, М. Д. Кузнецова, В. Д. Шадриков. – Москва : Логос, 2011. – 168 с. – ISBN 978-5-98704-597-8.

177. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» : документы и методические материалы / составители И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-17-6.

178. Прохорова, И. К. Взаимосвязь личностных свойств и рефлексии сформированности профессиональных компетенций у студентов педагогического вуза / И. К. Прохорова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4. – С. 87-96. – DOI 10.25588/CSPU.2018.30..4..009.

179. Пугачев, И. Ю. Гибкость как комплексная составляющая физической подготовленности человека / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 301-302.

180. Пупышева, Ж. С. Эффективные формы организации спортивно-оздоровительной работы в вузе: российский и зарубежный опыт / Ж. С. Пупышева, Ю. А. Карвунис // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 393. – С. 209-212. – DOI 10.17223/15617793/393/33.

181. Развитие физических качеств и универсальных компетенций обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» : Учебно-методическое пособие / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба, И. В. Богданова [и др.]. – Санкт-Петербург : Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2021. – 51 с. – ISBN 978-5-7641-1587-0.

182. Разоренов, В. А. Оценка физического качества – выносливости у студентов / В. А. Разоренов, В. Н. Рогожкина, А. Р. Хатмуллина // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : Сборник статей по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18-19 марта 2021 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2021. – С. 125-128.

183. Рахматов, А. И. Программно-методическое обеспечение физической культуры студентов высших учебных заведений / А. И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2020. – № 3 (29). – С. 64-66.

184. Рациональное распределение студентов на учебные отделения и группы – важное условие в реализации программных положений по дисциплине «Физическая культура» в вузе / Н. А. Соловьев, И. М. Мануров, Л. Н. Мартьянова, Л. В. Рубцова // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России : межвузовский сборник научных

трудов, Воронеж, 27-28 ноября 2017 года / Редакционная коллегия: Н. И. Бухтояров, В. А. Гулевский, М. Н. Шахова, Р. М. Мащенко, О. М. Попова, Е. В. Запорожцев, И. И. Аксенов. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2018. – С. 55-59.

185. Резник, Н. А. Методические особенности развития гибкости в гимнастике / Н. А. Резник // Инновационные механизмы решения проблем научного развития : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Волгоград, 27 октября 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2021. – С. 131-133.

186. Родин, Ю. И. Состояние физического и психологического здоровья студентов педагогического вуза / Ю. И. Родин, Д. С. Метелкина // Мир педагогики и психологии. – 2016. – № 1 (1). – С. 159-166.

187. Румянцева, И. В. Роль биомеханических исследований в процессе анализа техники равновесий / И. В. Румянцева, М. В. Алексеев // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : сборник научных статей II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 05 декабря 2019 года / Научно-информационный Центр «А.Р.Т.». – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2020. – С. 121-126.

188. Рыбаков, М. А. Развитие силовых способностей человека / М. А. Рыбаков, А. К. Перцев // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 23 марта 2021 года / Под редакцией Е.П. Колодеева, А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. – Нижний Новгород: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. – С. 174-176.

189. Рыбцова, О. М. Пути совершенствования физического

развития студентов специальных медицинских групп / О. М. Рыбцова // Социологические и педагогические аспекты образования : Сборник трудов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 04 марта 2019 года / Под редакцией Л. А. Абрамовой, И. Е. Поверинова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2019. – С. 65-69.

190. Сайгушев, Н. Я. Педагогическая мастерская как средство самоуправляемого развития будущего учителя / Н. Я. Сайгушев, О. А. Веденева // Педагогическое образование: вызовы XXI века : Сборник научных статей IX международной научно-практической конференции, посвященной памяти академика РАО В.А. Сластёнина, Самара, 04–05 октября 2018 года / Под общей редакцией А.И. Смоляр. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2018. – С. 121-124.

191. Сайфутдинов, С. В. Перспективы развития студенческого спорта на современном этапе / С. В. Сайфутдинов, Н. В. Богдан // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 449-451.

192. Салаватов, К. А. Развитие морально-волевых качеств в процессе обучения физкультуре и спорту в вузе: систематический обзор / К. А. Салаватов, Д. М. Гаджиев, М. Ш. Магомедов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 1124-1128.

193. Салегина, Т. А. Повышение уровня работоспособности

бакалавров средствами физической культуры / Т. А. Сапегина // Педагогический вестник. – 2020. – № 13. – С. 42-43.

194. Сапегина, Т. А. Развитие психических функций личности на занятиях по физической культуре / Т. А. Сапегина // Nauka-Rastudent.ru. – 2015. – № 11. – С. 21.

195. Семенихина, А. А. К вопросу оптимизации специальной технической подготовки высококвалифицированных гимнастов (на примере прыжков на батуте) / А. А. Семенихина // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 185-186.

196. Сергеева, Н. М. К вопросу об использовании атлетической гимнастики студентов вузов / Н. М. Сергеева, В. И. Арсланьян, В. И. Федоров // Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения : сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 15 апреля 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2021. – С. 109-113.

197. Серпер, С. А. Педагогическая модель формирования универсальных компетенций будущего фитнес-тренера / С. А. Серпер, О. М. Буранок // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2020. – Т. 22. – № 71. – С. 48-52. – DOI 10.37313/2413-9645-2020-22-71-48-52.

198. Скалиуш, В. И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля ВУЗа физической культуры / В. И. Скалиуш ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2016. – 177 с. – ISBN 9785000630075.

199. Слепченко, А. Л. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 386-388.

200. Смоляр, С. Н. Спортивная специализация в учебно-педагогическом процессе по физическому воспитанию студентов / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах, Уфа, 25–27 марта 2020 года. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. – С. 215-220.

201. Содержание и методика педагогической деятельности в социальной работе (социальная педагогика) : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Н. А. Соколова, Н. П. Артемьева, В. Ф. Жеребкина [и др.] ; под редакцией Н. А. Соколова. – Челябинск : Челябинский государственный педагогический университет, 2014. – 350 с. – ISBN 978-5-906777-07-2.

202. Соколов, Н. Г. Воспитательная роль спортивного клуба во внеучебной деятельности студентов / Н. Г. Соколов // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2019. – С. 352-354.

203. Сорокина, Е. Л. Подходы к формированию ловкости в процессе физического воспитания студентов вуза / Е. Л. Сорокина // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт», Новосибирск, 18 декабря 2020 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 160-163.

204. Султанова, К. Х. Роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в жизни студентов / К. Х. Султанова, И. Н. Селиверстова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов, Челябинск, 11 апреля 2018 года / Уральский государственный университет физической культуры, Отдел производственной практики. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 520-526.

205. Татаринцева, О. А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта в университетах страны / О. А. Татаринцева, А. И. Величко, Л. А. Якимова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 1-2. – С. 251-252.

206. Татаринцева, О. А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта в университетах страны / О. А. Татаринцева, А. И. Величко, Л. А. Якимова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 1-2. – С. 251-252.

207. Терещенкова, Е. В. Педагогический менеджмент как элемент системы профессиональных компетентностей педагога / Е. В. Терещенкова, Г. Г. Бабич, И. Н. Шевченко // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. – 2014. – № 1 (2). – С. 68-70.

208. Ткаченко, И. В. Профессиональный стандарт педагога : ступени психолого-педагогической и информационно-коммуникационной подготовки. Монография / И. В. Ткаченко, Л. Г. Лисицкая. – Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2014. – 113 с. – ISBN 978-5-89971-422-1.

209. Токтарова, В. И. Педагогическое управление процессом обучения студентов в условиях информационно-образовательной среды вуза / В. И. Токтарова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2015. – № 1(85). – С. 178-184.

210. Толебаев, Д. О. Студенческий спорт:

общеметодологические подходы / Д. О. Толебаев // Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности : Материалы Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 09-10 марта 2021 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2021. – С. 169-173.

211. Тоноян, Х. А. Педагогические основы системы контроля в студенческом спорте / Х. А. Тоноян, А. А. Чураков // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 года / Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 396-399.

212. Тоноян, Х. А. Повышение эффективности взаимодействия преподавателя и студентов на элективных занятиях по физической культуре / Х. А. Тоноян, А. Ю. Лахтин, М. С. Дьякова // Власть. – 2019. – Т. 27. – № 5. – С. 117-123. – DOI 10.31171/vlast.v27i5.6729.

213. Тулегенов, Ш. Т. Эффективность применения системы самовоспитания студентов в курсе спортивного мастерства / Ш. Т. Тулегенов, Ж. А. Тулегенова, В. О. Волкова // Вестник Омского регионального института. – 2018. – № 3. – С. 277-281.

214. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 106 с. – ISBN 978-5-4497-0494-8.

215. Уварова, А. Ю. Средства и методы развития силовых способностей / А. Ю. Уварова, Ю. И. Медведев, Ф. В. Коростелев // Психологический и педагогический подходы к образованию в цифровом обществе : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Волгоград, 15 августа 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2021. – С. 125-128.

216. Усынин, М. В. Генезис проблемы педагогического управления процессом опережающей профессиональной подготовки бакалавров / М. В. Усынин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 2. – С. 101-105.

217. Усынин, М. В. Теория и методология педагогического управления / М. В. Усынин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 25-30.

218. Федорова, Т. Ю. Научно-педагогические направления общей физической подготовки студентов в учреждениях высшего образования / Т. Ю. Федорова, Е. Н. Синев, Ю. Р. Федорова // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 5. – С. 151-154.

219. Федорова, Ю. Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю. Д. Федорова, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 176-178.

220. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2019. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 9785534024838.

221. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. – ISBN 9785763829976.

222. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту : монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013.

– 278 с. – ISBN 5-7264-0439-4.

223. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-906839-21-3.

224. Формирование опыта субъект-субъектного взаимодействия у студентов гуманитарного профиля средствами физической культуры / Е. А. Цыбина, М. В. Рудин, Н. А. Часова [и др.]. – Брянск : Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2016. – 198 с. – ISBN 9785973402457.

225. Хамидуллина, А. А. Физическая культура как основной фактор в формировании физического и психического здоровья студентов / А. А. Хамидуллина, С. В. Абзалова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 5-2. – С. 424-427.

226. Хлыстова, Н. М. Активная познавательная деятельность студента, как движущая сила учебного процесса / Н. М. Хлыстова // Социальные науки. – 2018. – № 4(23). – С. 107-115.

227. Хорошев, А. Ю. Анализ педагогических условий развития здорового образа жизни студентов высших учебных заведений / А. Ю. Хорошев, К. К. Куламбаева, А. Н. Кошербаева // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1(59). – С. 105-110. – DOI 10.48114/2306-5540_2020_1_105.

228. Царапкин, Л. В. Дартс в образовательных стандартах нового поколения / Л. В. Царапкин // Физическая культура и здоровье учащихся образовательных учреждений в реалиях ФГОС III поколения : материалы Городской научно-практической конференции, Волгоград, 21 июня 2013 года. – Волгоград: Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – С. 62-65.

229. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. –

Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-4263-0490-1.

230. Чаюн, Д. В. Акробатические элементы в индивидуальных соревновательных программах высококвалифицированных аэробистов / Д. В. Чаюн, К. Г. Клецов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12(166). – С. 274-278.

231. Чекулаева, Л. В. Современные подходы к проблеме управления здоровьем студентов / Л. В. Чекулаева, Е. А. Чильманкина // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 14 июня 2019 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2019. – С. 173-177.

232. Чикляев, Е. Г. Преобразования в студенческом спорте / Е. Г. Чикляев, М. А. Ванечкина // Современное состояние и перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции, Анапа, 07 ноября 2019 года. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2019. – С. 67-70.

233. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-9907239-2-4.

234. Шайхаева, С. Л. Двигательная активность студентов / С. Л. Шайхаева, А. С. Карюк, Л. А. Шарова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19-20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 334-338.

235. Шалупин, В. И. Формирование групп для занятий

физической культурой по состоянию здоровья студентов / В. И. Шалупин, И. А. Родионова // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 70-73. – DOI 10.5281/zenodo.4594322.

236. Шахидова, М. С. Воспитательная работа в спортивных объединениях: постановка проблемы / М. С. Шахидова // Достижения науки и образования. – 2018. – Т. 2. – № 7 (29). – С. 95-96.

237. Шерьязданова, Х. Т. Статус педагога. Ресурсы, рост и развитие личности : учебное пособие / Х. Т. Шерьязданова, Э. В. Исхакова. – Алматы : Нур-Принт, 2015. – 124 с. – ISBN 978-601-224-365-9.

238. Шикунов, И. Е. Изменение правил соревнований в прыжках на акробатической дорожке / И. Е. Шикунов, Ю. Д. Овчинников // Дневник науки. – 2020. – № 9 (45). – С. 4.

239. Шумский, А. Л. Роль педагогической рефлексии в организации самостоятельной учебной деятельности студентов вузов / А. Л. Шумский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 1-6(21). – С. 196-198.

240. Шустова, М. В. Формирование мотивов профессиональной деятельности у студентов педагогического вуза / М. В. Шустова, И. Ф. Кашлач, О. А. Терпугова // Kant. – 2019. – № 2(31). – С. 155-158.

241. Щагина, Г. В. Формирование способности будущего педагога к межличностному взаимодействию / Г. В. Щагина // Национальная безопасность и молодёжная политика. Вместе вне зависимости : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Челябинск, 31 марта 2020 г., Челябинск, 31 марта 2020 года. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 180-184.

242. Щелочкова, В. В. Методика развития координационных способностей у юных акробатов / В. В. Щелочкова, Д. В. Парамонова // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 79.

243. Щенкова, И. П. Исследование влияния подготовки к физическим нагрузкам в средних учебных заведениях на сдачу нормативов в высшем учебном заведении, общая оценка эмоционального состояния студентов / И. П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 12-2(51). – С. 230-233. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-11592.

244. Щенкова, И. П. Методика профессионально - прикладной физической подготовки студентов сельскохозяйственных вузов / И. П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 187-189. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10579.

245. Эльмурзаев, М. А. Методологические подходы к исследованию физической подготовки студентов / М. А. Эльмурзаев, Х. М. Солтамурадова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121). – С. 201-204. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.03.121.p201-204.

246. Яковлев, С. А. Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к жизни и профессии / С. А. Яковлев // Современные образовательные технологии в подготовке специалистов для минерально-сырьевого комплекса : Сборник научных трудов III Всероссийской научной конференции, Санкт-Петербург, 05–06 марта 2020 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский горный университет, 2020. – С. 91-96.

247. Яковлева, В. Н. К проблеме управления учебным взаимодействием студентов в процессе обучения гуманитарным дисциплинам в вузе / В. Н. Яковлева // Современные тенденции развития науки и производства : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Кемерово, 21–22 января 2016 года / Западно-Сибирский научный центр; ФГБОУ ВПО Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева. – Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью «Западно-Сибирский научный центр», 2016. – С.

104-107.

248. Яковлева, В. Н. Учебные задачи как инструмент управления самостоятельной учебной деятельностью студентов в процессе их иноязычного обучения в вузе / В. Н. Яковлева // Саморазвитие в педагогике и психологии : сборник статей Международной научно-практической конференции, Волгоград, 11 февраля 2018 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2018. – С. 250.

249. Яковлева, Н. М. Педагогическое управление: сущность, значение и содержание / Н. М. Яковлева, Н. О. Яковлева // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 4. – С. 34-44.

250. Яткин, И. В. Понятие и методы развития быстроты на занятиях физической культурой в вузах / И. В. Яткин, П. В. Абуладзе // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 53-55.

Научное издание

Шакамалов Геннадий Мавлитович
Черная Елена Викторовна

**Физическая подготовка студентов педагогического вуза
средствами гимнастики**

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 16.11.2021 г. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 16,04. Тираж 50 экз. Заказ № 45.

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В

454080, г. Челябинск, ул. Энгельса 61а.