

Министерство Российской Федерации
по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий стихийных бедствий
Академия Государственной противопожарной службы

А. В. Перушкин, Б. М. Динаев, Ю. Ю. Бударагин

Основы теории и методики физической подготовки и спорта в вузах пожарно-технического профиля

Учебное пособие

Допущено Министерством Российской Федерации
по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий стихийных бедствий
в качестве учебного пособия для курсантов и слушателей
образовательных учреждений МЧС России

Москва
2012

УДК 796+614.8(075.8)

ББК 75+38.96

П27

Р е ц е н з е н т ы:

Ч. Т. Иванков, доктор педагогических наук, профессор;
Б. А. Борзов, заместитель начальника управления организации
пожаротушения специальной пожарной охраны

Перушкин А. В.

П27

Основы теории и методики физической подготовки и спорта в вузах пожарно-технического профиля : учеб. пособие / А. В. Перушкин, Б. М. Динаев, Ю. Ю. Бударягин. – М. : Академия ГПС МЧС России, 2012. – 129 с.

ISBN 978-5-9229-0067-6

Материал учебного пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической и практической части программы учебной дисциплины «Физическая культура». Поможет освоить практические умения по формированию основных профессиональных двигательных навыков, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни. В пособии изложена методика разностороннего физического развития и спортивного совершенствования психофизической подготовки курсанта и слушателя к будущей профессиональной деятельности.

Учебное пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России пожарно-технического профиля.

УДК 796 + 614.8 (075.8)

ББК 75 + 38.96



9 785922 900676

© Академия Государственной противопожарной
службы МЧС России, 2012

Введение

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общекультурных дисциплин, указано, что в области физической подготовки будущий специалист должен:

- Знать:
 - роль и место физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
 - общие основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Уметь:
 - выполнять предусмотренные программой упражнения;
 - организовывать и проводить занятия по физической подготовке;
 - осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;
 - проверять и оценивать уровень физической подготовленности сотрудников;
- Владеть навыками:
 - обеспечивающими качественное выполнение профессиональных задач;
 - развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;
- Быть компетентным:
 - в современных средствах и методах физической культуры для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности;
 - в потребности личной безопасности, выносливости.

Данные требования реализуются при решении следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование научно-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 качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности для выполнения профессиональных задач;
- самоопределение в физической культуре;
- обеспечение физической готовности обучаемых к активному усвоению учебного материала в ходе образовательного процесса;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утверждена примерная учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре. Теоретический раздел этой программы предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для: понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры; умения их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии; самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

Содержание пособия полностью отражают тематику теоретического раздела программы.

Раздел I

Основы теории физического воспитания и спорта

1. Понятие физической культуры и ее основа

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, самостоятельный вид деятельности, значение которой в развитии общества весьма многообразно. Она оказывает определенное влияние не только на формирование личности человека, но и на развитие семейных, производственных и современных общественных отношений. Физическая культура представлена в обществе совокупностью духовных и материальных ценностей. К первым относится соответствующая информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы и системы физических упражнений, этические и моральные нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. Ко вторым можно отнести созданные и постоянно совершенствующиеся спортивные сооружения, инвентарь, экипировку, специальное оборудование и другое.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека. Однако, рассматривая это определение, всегда следует помнить о том, что одна из основ физической культуры, а именно движение (активная двигательная деятельность) – важная составляющая биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (и клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем).

В эволюционном плане организм человека развивался и совершенствовался на основе движения, и поэтому оно необходимо как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей каждого человека. Актуальность этого положения возрастает по мере неуклонного сокращения двигательной активности современного человека. Академик *А. И. Берг* и его коллеги подсчитали, что в середине XIX века из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 94 % приходилось на мускульную силу, а уже в середине XX века она составляла только 1 %. Этот «голод движения», слабый двигательный фон опасен для жизнедеятельности человека, так как нарушает нормальный обмен веществ в организме, необходимый баланс между умственной и физической нагрузкой. Именно поэтому возникла необходимость культуры использования движения, то есть разработки целого комплекса социальных, биологических, физиологических, педагогических и других аспектов знаний об эффективном использовании движения для обеспечения жизнедеятельности человека в современных постоянно изменяющихся условиях.

Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их реализации и отношение общества к этому явлению создали современную физическую культуру.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия. В современных системах физических упражнений, видах спорта отчетливо наблюдаются многочисленные элементы основных форм физической активности человека в древности. Многие современные системы физических упражнений корнями уходят в древние религиозные, ритуальные, традиционные обряды, связанные с укреплением и поддержанием работоспособности человека или отдельных систем его организма, а также со стабилизацией психических процессов.

В историческом развитии отдельных видов спорта и различных систем физических упражнений явно просматривается их связь с условиями внешней среды, с социально-экономическими факторами труда, быта и отдыха человека. Кроме того, многие изменения во внутренней структуре каждого вида спорта зачастую зависели и зависят от прогресса техники, от результатов научных открытий. С этими же и другими социальными факторами тесно связано постоянное совершенствование теории и методики, а также практики спортивных тренировок, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса.

Известно, что в цивилизованном обществе человек живет как бы внутри культуры этого общества. Культура, в том числе и физическая, окружает его на протяжении всей жизни, начиная с дошкольного возраста. И то, как он «вписывается» в эту культуру на протяжении всей своей жизни, во многом зависит от целостного процесса его воспитания.

Физическое воспитание – процесс не одномоментный, а постоянный. В течение жизни человека меняются только методика использования средств физической культуры, методические подходы в процессе перманентного процесса физического воспитания и самовоспитания. Это связано с необходимым учетом возрастных изменений, условий учебы, труда, быта и т. п.

Сам процесс физического воспитания всегда относился к области педагогики, поэтому ему можно дать следующее определение:

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания.

Реализация каждого компонента физической культуры тесно связана с процессом физического воспитания. Эта связь проявляется в необходимости приобретения тех или иных специфических знаний, формирования определенных двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств.

Физическое воспитание имеет свои составляющие:

- физическое образование;
- психофизическая подготовка.

Физическое образование – это приобщение человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Психофизическая подготовка – процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений, навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Физическое воспитание человека всегда связано с его физическим развитием. Практическая реализация физического воспитания всегда имеет целевую установку на больший или меньший период жизни человека, что предполагает разработку программно-нормативных основ физического воспитания на каждый период. Выполнение целевой установки контролируется нормативами и требованиями, которые должны быть выполнены занимающимися в процессе физического воспитания. Таким образом, сам процесс физического воспитания характеризуется упорядоченностью его теоретических, методических, практических и контрольных разделов, что и составляет определенную систему физического воспитания.

2. Социальные функции физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в современном обществе – сложные многофункциональные явления. В нашем обществе они выполняют ряд важных социальных функций:

- укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны;
- воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению физического совершенства;
- удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к выполнению патриотического долга по защите Родины;
- интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Социальные функции физической культуры и спорта тесно взаимосвязаны между собой, и их разделение объясняется удобством изложения лекционного материала. В то же время, говоря об общественных функциях такого феномена современного общества, какими являются физическая культура и спорт, не следует забывать, что эти «общественные функции» складываются из активной позиции и действий каждого отдельного человека, каждого члена общества в этой сфере культуры. Именно в физкультурно-оздоровительной сфере в наибольшей степени сближены и сбалансированы личные и общественные интересы.

2.1. Укрепление здоровья людей и сохранение генофонда страны

Основным показателем физического состояния человека является его здоровье, которое обеспечивает полноценное выполнение человеком всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей – важнейшая социальная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика.

В решении этой задачи не последнюю роль играют физическая культура и спорт, физическое воспитание молодежи. Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни и т. д. можно в широком диапазоне изменять целый ряд показателей физического развития, физическую функциональную подготовленность (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость).

Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны в первую очередь на контроле за состоянием здоровья занимающегося со стороны врача, тренера-преподавателя и считаются обязательными условиями при занятиях физической культурой и спортом.

Забота о генофонде населения страны выступает одной из самых важных и актуальных государственных задач. В этой работе задействованы многие общественные и государственные структуры. Существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физическая культура и спорт. Не случайно в одном из своих выступлений Президент РФ *В. В. Путин* предостерег – невнимательное отношение к спорту может «пагубно отразиться на здоровье нации».

Именно культура физическая будущих родителей, их здоровье и здоровый образ жизни могут обеспечить здоровье генофонда страны.

В биологии, селекции существует постулат: «Хорошее с хорошим дает лучшее...», который можно отнести как к обществу, государству, так и к каждому конкретному его гражданину.

2.2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности

Наиболее действенными в реализации этой социальной функции физической культуры являются сам процесс физического воспитания молодежи и практика массового спорта.

При этом всестороннее физическое воспитание предполагает оптимальное развитие всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты (или скоростных возможностей), гибкости, ловкости (или координации движений).

О жизненной целесообразности такого всестороннего физического развития высказался летчик-космонавт Алексей Леонов, человек, первым шагнувший в открытый космос. Он считает, что главным качеством космонавта в его физической подготовленности является разносторонность! По его словам, в отряд космонавтов рекордсмен мира или олимпийский чемпион не попадает потому, что есть в его организме (это доказано) «отклонения»; что-то очень развито, а что-то резко отстало в развитии. «Нам нужны люди средние, но очень выносливые и развитые по всем направлениям». Это сказано о сложнейшей и пока еще редкой профессии космонавта, но сама суть такого подхода в физическом воспитании, физической подготовке может быть распространена и на представителей других профессиональных групп.

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта, не только в сфере физического развития человека, но и воспитания других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и даже идейно-патриотической.

Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель гармонического формирования человека. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

2.3. Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины

Одной из основных функций физической культуры и спорта является обеспечение физической подготовленности и психофизической готовности людей к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

Издавна физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда и военной практики.

Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Известно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производственной и деловой жизни.

Так, внедрение в Вооруженные силы новейших видов боевой техники и оружия повлекло за собой существенные изменения в современные боевые действия различных родов войск и в характер воинской службы. Но это не снизило требований к необходимому чрезвычайно напряжению физических сил солдат и офицеров при современных военных действиях, а, следовательно, к их высокой физической подготовленности.

В Вооруженных силах создана научно обоснованная система физической подготовки, имеющая военно-прикладной характер. Содержание специальных задач обусловлено особенностью деятельности в различных родах войск, требованиями военной специальности, но всегда базовой основой этой специальной физической подготовки служит общая разносторонняя физическая подготовленность, которая может и должна быть приобретена молодыми людьми еще в годы обучения в средней школе и в вузе. Именно хорошая физическая подготовленность дает дополнительную уверенность при адаптации в новом коллективе к особым условиям армейской жизни.

2.4. Укрепление единства, дружбы и сотрудничества между народами

Физическая культура и спорт – средства укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Физическая культура и спорт как общественные явления имеют национальную и интернациональную формы развития, о чем свидетельствует, в частности, исторический опыт олимпийского движения.

Выступая в спортивных соревнованиях, проводимых в разных областях, краях и республиках страны, представители различных национальностей знакомятся с историческими местами, бытом и жизнью людей других национальностей. Дружеская атмосфера, в которой обычно проводятся спортивные соревнования, правила их проведения, требующие уважения к сопернику, совместные тренировки спортсменов различных национальностей и т. п. – все это, несомненно, способствует интернациональному воспитанию спортсменов и не только их, но и многочисленных зрителей, наблюдающих за состязаниями.

Современный спорт имеет значение в развитии общечеловеческих контактов и взаимоотношений не только в рамках одной страны, но и между различными странами. В международном масштабе интернациональное общение в спорте проявляется через широчайшее современное многонациональное спортивное движение.

Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, помогают преодолевать расовые предрассудки, позволяют создавать атмосферу взаимопонимания между людьми, поощряют международное сотрудничество.

3. Формирование физической культуры личности

Прежде всего, следует определить, что мы понимаем под физической культурой личности.

Физическая культура личности характеризуется уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности.

Известно, что формирование характера и поведения человека, особенности его личности во многом определяются теми социальными условиями, окружением, в котором он жил и живет. Поэтому и формирование физической культуры личности как одной из сторон общей культуры происходит не с момента получения студенческого билета.

Молодой человек, поступающий в высшее учебное заведение, может уже иметь как осознанное положительное отношение к физической культуре, так и индифферентное или даже негативное. И не столь важно (хотя и не безразлично), где и под чьим влиянием приобретены эти установки – в семье, школе, в кругу друзей-сверстников и т. д.

Поэтому одной из основных и трудных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является задача формирования у всех студентов, достаточно взрослых молодых людей, осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт.

Какие же критерии могут быть положены в оценку степени сформированности физической культуры личности? По мнению профессора *М. Я. Виленского*, они могут включать в себя как объективные, так и субъективные показатели.

К этим показателям можно отнести:

- степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, патриотизм);
- проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношения к нему;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного физического совершенствования;

– системность и глубина усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

– широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Попробуйте дать оценку своему собственному отношению к культуре физической. Отметьте, какие из перечисленных выше критериев (или их отсутствие) определяют ваше позитивное, негативное или безразличное отношение к физической культуре и спорту.

Педагогический опыт показывает, что чаще всего отношение каждого студента складывается из наличия или отсутствия знаний в данной области, т. е. осознанности и понимания отдельных сторон этой сферы общей культуры. А далее по цепочке: отсутствие понимания – отсутствие мотивации – отсутствие интереса – пассивность в формировании собственной физической культуры.

Однако только специальные знания и понимание самого процесса физического воспитания не могут сформировать физическую культуру личности молодого человека – нужна практика. Известно, что без практики теория мертва. Практические занятия физическими упражнениями (их постоянство, регулярность, самоконтроль и др.) являются основной составляющей культуры отношения человека к своему организму, к себе как к члену той или другой ячейки общества (семья, учебный или профессиональный коллектив и т. п.).

Основные критерии формирования физической культуры личности более лаконично и комплексно изложены в требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания и самоподготовки студента сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности.

4. Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях.

Первое – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

Второе положение принципа непрерывности обязывает устранить большие перерывы между занятиями с целью сохранения результатов, достигнутых ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов.

Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха.

При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация – возврат организма к исходному уровню тренированности.

При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности.

Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребует для появления фазы *сверхвосстановления (суперкомпенсации)*.

При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений.

Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их сложности, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Из этого принципа вытекает три основных положения:

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т. е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Выше сказанное дает основание для использования в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую.

В принципе возможно использование и линейно восходящей формы. Однако ее можно использовать на очень коротких по временным показателям этапам.

Принцип циклического построения занятий. Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов:

– *микроциклы* (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

– *мезоциклы* (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств;

– *макроциклы* (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

5. Методы физического воспитания

Под *методами физического воспитания* понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания);
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Методы строго регламентированного упражнения. Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод;
- метод сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.).

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т. е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т. п. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);
- стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.

Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждения и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие.

Метод переменного-непрерывного упражнения характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

– переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

– переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения отличают различные интервалы отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

– прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70–80–90 кг и т. д. с полными интервалами отдыха между подходами);

– варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется (60–70–80–70–80–90–50 кг), а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

– нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод. Этот 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 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод. Этот способ подразумевает выполнение упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Оглавление

Введение.....	3
Раздел I. Основы теории физического воспитания и спорта	5
1. Понятие физической культуры и ее основа	5
2. Социальные функции физической культуры и спорта	8
2.1. Укрепление здоровья людей и сохранение генофонда страны.....	8
2.2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности	9
2.3. Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины.....	10
2.4. Укрепление единства, дружбы и сотрудничества между народами.....	11
3. Формирование физической культуры личности	12
4. Специфические принципы физического воспитания	14
5. Методы физического воспитания	17
6. Средства физической культуры	21
7. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.....	23
8. Общая и специальная физическая подготовка	26
8.1. Физическая нагрузка и ее влияние на организм	30
8.2. Мышечная релаксация, ее значение	33
8.3. Формы занятий физическими упражнениями	34
8.4. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.....	35
8.5. Общая и моторная плотность занятия.....	36
9. Спорт в системе физического воспитания курсантов.....	38
9.1. Массовый спорт. Спорт высших достижений.....	38
9.2. Единая спортивная классификация	40
9.3. Основные виды спорта и современные системы физических упражнений	41
10. Понятие здоровья, основы здорового образа жизни	50
Раздел II. Профессионально-прикладная физическая подготовка	67
11. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи	67
12. Основные документы и приказы, направленные на повышение уровня ППФП сотрудников ГПС	72
13. Средства, методы ППФП сотрудников ГПС	73
14. Многофункциональный тренажерный комплекс пожарных и спасателей	78
15. Плавание	83
15.1. Техника плавания кролем на груди	83
15.2. Техника плавания брассом	87
15.3. Обучение спортивным способам плавания.....	89
15.4. Техника плавания на боку	96
15.5. Техника прикладного плавания.....	99
16. Лыжная подготовка.....	114
16.1. Способы передвижения на лыжах	114
16.2. Способы преодоления подъема на лыжах	116
16.3. Спуск с гор на лыжах, торможение	118
16.4. Повороты при спуске на лыжах	120
16.5. Преодоление препятствий на лыжах	121
17. Боевые приемы борьбы	122
Список рекомендуемой литературы.....	126

Учебное издание

ПЕРУШКИН Андрей Владимирович
ДИНАЕВ Борис Мазанович
БУДАРАГИН Юрий Юрьевич

Основы теории и методики
физической подготовки и спорта
в вузах пожарно-технического
профиля

Учебное пособие

Редактор *А. В. Бондаренко*
Технический редактор *Е. А. Пушкина*
Корректор *А. В. Бондаренко*

Подписано в печать 21.12.2012. Формат 60×90 1/16.
Печ. л. 8,0. Уч.-изд. л. 5,9.
Бумага офсетная. Тираж 400 экз. Заказ 831.

Академия ГПС МЧС России
129366, Москва, ул. Бориса Галушкина, 4