МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ "БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему:

Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании

Исполнитель: студент 4 курса,

СПФ СИ и Е, группа 145

Андрющенко В.И

Научный руководитель: Курейчик О.И

Минск 2010

**Содержание**

Введение

Глава 1. Малые формы занятий

1.1 Общая характеристика малых форм занятий

1.2 Утренняя гигиеническая гимнастика

1.3 Вводная гимнастика

1.4 Физкультпаузы и физкультминуты

Глава 2. Крупные формы занятий

2.1 Обща характеристика крупных форм занятий

2.2 Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным

2.3 Виды самодеятельных занятий, имеющих оздоровительную направленность

2.4 Физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха

Глава 3. Соревновательные формы занятий

3.1 Соревновательный метод в физическом воспитании

3.2 Понятие о соревновательных формах занятий

Заключение

Список литературы

**Введение**

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Это естественно, поскольку учеба как педагогически организованный процесс занимает относительно небольшое по времени место в жизни человека.

Внедрение неурочных занятий физическими упражнениями в быт должно сопровождаться коренным улучшением их качества. Важно привести неурочные занятия в научно обоснованную систему, органически связанную с режимом всей жизни человека, и, таким образом, действенно способствовать его труду, оптимизации повседневного быта и отдыха. В связи с этим ведется научная разработка методики проведения неурочных форм занятий, уточняются особенности и воспитательные возможности каждой из них.

Для неурочных занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения определенных действий.

Неурочные занятия отличаются от урочных нередко более узким содержанием, их структура тогда менее сложна. Неурочные формы занятий предполагают повышенную самодисциплину, инициативу, самостоятельность.

Конкретные задачи и содержание неурочных занятий зависят в значительной мере от склонностей и увлечений занимающихся.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную врабатываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения. В дозировании нагрузки, оказании помощи и страховки (при групповых занятиях) и самоорганизации занимающихся используются многие правила и приемы, которыми руководствуется преподаватель.

*Актуальность темы.* Выбор темы курсовой работы обусловлен ее актуальностью. Ведь известно, что основные уроки по физической культуре в школе не обеспечивают требуемой потребности в движении, к тому же в последнее десятилетие детей практически всех развитых стран мира характеризуют как гиподинамичных, склонных к полноте, с уймой вредных привычек. Систематическое использование неурочных форм организации занятий – возможность исправить сложившуюся ситуацию.

*Цель работы.* Раскрыть важность неурочных форм организации занятий в физическом воспитании.

*Задачи работы.*

1. Изучить малые формы организации занятий в физическом воспитании.

2. Изучить крупные формы организации занятий в физическом воспитании.

3. Изучить соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.

*Методы работы.*

1. Поиск теоретической информации.

2. Сбор теоретической информации.

3. Анализ теоретической информации.

4. Синтез теоретической информации.

*Структура и объем работы.* Курсовая работа выполнена на 32 листах формата а4, состоит из трех глав. При написании работы было использовано 26 литературных источников.

**Глава 1. Малые формы занятий**

**1.1 Обща характеристика малых форм занятий**

Основными признаками, отличающими так называемые малые формы занятий физическими упражнениями от крупных, являются главным образом следующие:

- относительно узкая направленность деятельности. В рамках малых форм решаются, как правило, частные задачи, реализация которых объективно не гарантирует далеко идущего кардинального сдвига в состоянии занимающихся, хотя и может в некоторой мере содействовать ему; типичны здесь, в частности, задачи по умеренной тонизации и ускорению врабатывания организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (как это предусматривается в сеансах утренней гигиенической зарядки или вводной производственной гимнастики), некоторой оптимизации динамики оперативной работоспособности в процессе производственной или иной работы и профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма (как при использовании позитивного эффекта активного отдыха в рамках физкультпауз, физкультминут и микросеансов производственной гимнастики), поддержанию отдельных сторон приобретенной тренированности и созданию некоторых предпосылок, способствующих эффективности основных занятий (как это предусматривается, например, при выполнении упражнений, входящих в домашние задания по школьному курсу физического воспитания) и т. п.;

- сравнительно небольшая протяженность во времени. Малые формы построения занятий как бы сжаты во времени, представляют собой кратковременные сеансы или серии физических упражнений, занимающие нередко всего лишь несколько минут; незначительная дифференцированность структуры. В малых формах структура как бы свергнута: подготовительная, основная и заключительная части занятия не только кратковременны, но и ограниченны по содержанию, а в определенных ситуациях практически не выражены (особенно тогда, когда физические упражнения теснейшим образом встроены в режим доминирующей деятельности — трудовой, служебной, учебной, — непосредственно подчинены ему, как в случае вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминут); относительно невысокий уровень функциональных нагрузок [18].

Из всего этого вытекает, по существу, дополнительная роль малых форм занятий в общей системе физического воспитания. Отсюда не следует, конечно, что ценность их вообще невелика и они не заслуживают достаточно серьезного отношения к себе. На недопустимость недооценки их значимости со всей очевидностью указывают многие специальные исследования, выполненные в последние десятилетия. Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями, вне всякого сомнения, являются важными факторами оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечение нормальной жизненной активности, служат общедоступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт. Значение их особенно возрастает, естественно, тогда, когда по каким-либо причинам физкультурная активность индивида в конкретных условиях жизни ограничивается преимущественно ими. Вместе с тем нереально лишь на них возлагать надежды как на главные факторы полноценного физического образования и развития — такие функции малым формам не присущи, обеспечить это способна лишь целостная система всестороннего физического воспитания, где малые формы являются одним из необходимых составляющих [1].

Методика построения малых форм занятий не может, разумеется, не зависеть от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных, индивидуальных и других особенностей, а также от внешних обстоятельств. Более же всего ее специфика обусловлена конкретной направленностью занятия и его местом в общем режиме жизнедеятельности индивида [15].

**1.2 Утренняя гигиеническая зарядка**

Утренняя гигиеническая зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности (заметим, что в качестве малой формы занятий она не тождественна ни утренним тренировочным занятиям, получившим распространение в практике спорта, ни аналогичным случаям применения физических упражнений с довольно большим объемом нагрузки). Ее главное назначение - оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней гигиенической зарядки составляет своего рода разминка, с той, однако, особенностью, что ориентирована она не на оперативную подготовку к какому-либо одному виду деятельности, а на постепенную общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением [2]. Параллельно в рамках этой формы занятий можно отчасти решать и такие задачи, как формирование и сохранение нормальной осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных качеств и общей тренированности и некоторые другие, но лишь постольку, поскольку это не ведет к неоправданному здесь форсированию нагрузки, не противоречит закономерностям постепенного развертывания функциональных возможностей организма после многочасового пребывания в состоянии глубокого покоя [7].

Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений для зарядки предусматривает:

- «выравнивающее» упражнение (например, плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища, лежа в постели или в положении стоя);

- упражнение, нефорсированно активизирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (например, неторопливые приседания или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя);

- наклоны, повороты, вращения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и темпа движений;

- упражнение общего или регионального воздействия с выраженными, но не предельными мышечными усилиями (например, отжимания в упоре лежа, имитация толчка штанги с преодолением сопротивления резинового жгута);

- серия «растягивающих» движений (например, поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением амплитуды до максимальной);

- упражнение циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (например, серийные подскоки на месте или бег в течение 3—5 мин., вызывающие увеличение ЧСС до 140—150 уд/мин);

- заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующая избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (например, ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями)[25].

Ориентировочная продолжительность всей зарядки — около 10—15 мин., не считая, конечно, последующего приема душа и других индивидуально-гигиенических процедур. В зависимости от самочувствия занимающегося и характера предстоящей основной деятельности допустимо, разумеется, дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать вязанные с ними парциальные нагрузки. Ограничительным критерием тут может быть, в частности, показатель нормализации ЧСС на 5-й минуте после выполнения последнего из упражнений, предъявляющего значительную нагрузку (в приведенном комплексе это шестое упражнение); можно считать, что нагрузка в зарядке в целом не превышает целесообразной меры, если величина ЧСС к этому времени равна или близка к уровню, индивидуально обычному в состоянии оперативного покоя. При относительной стандартизации зарядки в рамках определенного периода (например, месяца) она приобретает и значение своего рода функциональной пробы, выявление реакции на которую может служить одним из простых и вместе с тем информативных способов повседневного самоконтроля.

Хотя по мере адаптации к применяемому комплексу упражнений утренней зарядки есть смысл периодически несколько увеличивать связанные с ними параметры нагрузки, однако превращать ее в тренировочное занятие основного типа нецелесообразно — к нему, судя по преобладающим аргументам, лучше приступать не раньше чем через час-полтора после завтрака (отметим также, что зарядка может быть представлена в суточном режиме не только как утренняя гигиеническая, но и в иной форме, с более свободным нормированием нагрузки, например, в середине дня)[17].

Наиболее распространенные малые формы занятий в сфере производственной физической культуры — вводная гимнастика, физкультминуты и физкультпаузы. Их отличительные особенности в решающей мере обусловлены тем, что они органически, непосредственно встроены в структуру трудового процесса и подчинены закономерностям его оптимизации. Это значит, кроме прочего, что в них приемлемы лишь такие виды физических упражнений и лишь такие параметры связанных с ними нагрузок, какие способствуют производительности труда, согласуются с его объективной логикой и оптимизируют его воздействие на работающих [4].

**1.3 Вводная гимнастика**

В том виде, в каком вводная гимнастика практикуется сейчас на производстве в системе рациональной организации труда, она обычно представляет собой комплекс из 5—8 относительно несложных гимнастических упражнений без снарядов, выполняемых в течение 5—7 мин. непосредственно перед началом рабочих операций. Это тоже своего рода разминка, которая, последовательно активизируя функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих операций, сокращает период врабатывания. Кроме общего эффекта разминки здесь имеет значение и специфическая психомоторная настройка на основные рабочие действия, если трудовая деятельность характеризуется регулярным воспроизведением одного и того же состава движений (в рамках рабочего динамического стереотипа) [11]. Поэтому в зависимости от особенностей трудовой деятельности комплекс упражнений вводной гимнастики специализируется. Так, когда основные трудовые операции должны следовать в определенном двигательном темпе и ритме, как минимум в последнем из упражнений вводного комплекса важно смоделировать соответствующие темпоритмовые соотношения, что достигается, как правило, не имитацией самих трудовых действий, а с помощью гимнастических движений [13].

**1.4 Физкультпаузы и физкультминуты**

Физкультпаузы и физкультминуты (или физкультминутки). Этими терминами не совсем удачно принято обозначать кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха (обычно с музыкальным сопровождением, а нередко и в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности) в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе труда. Все они являются своего рода паузами - в том смысле, что осуществляются в малых перерывах по ходу работы [13]. В то же время они имеют деятельностный характер, поскольку представляют собой моменты целесообразного переключения на действия иного типа по сравнению с основными трудовыми операциями, причем как раз такого переключения, которое способно предотвратить снижение уровня оперативной работоспособности и даже несколько повысить его (прежде всего по механизму активного отдыха), особенно когда начинает сказываться текущее утомление. Малые формы занятий в сфере производственной физической культуры в специальной литературе обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности: физкультпаузы продолжительностью 5—7 мин. (точнее их можно назвать «ординарные физкультпаузы»), физкультминуты—1—2 мин. и микропаузы -20—30 с.[9].

Согласно накопленным исследовательским данным, в распространенном сейчас во многих сферах профессионального труда восьмичасовом режиме рабочего дня целесообразно выделять до 5—6 физкультпауз и физкультминут, в том числе 2 основные физкультпаузы, одна из которых вводится спустя примерно 2—3 ч после начала работы, а вторая — за 2—2,5 ч до ее окончания (физкульминуты проводятся при необходимости через каждые час-полтора работы, а микропаузы — и чаще). Тут неизбежны, конечно, вариации, зависящие от конкретного характера и условий трудовой деятельности. Это относится и к содержанию физкультпауз и физкультминут, и к параметрам связанных с ними нагрузок. Так, при тяжелом физическом труде они включают менее интенсивные, чем трудовые, двигательные действия, в которых в значительной, подчас преобладающей, мере выражены моменты рационального мышечного расслабления и акцентированы дыхательные движения, а также представлен и пассивный отдых; при невысокой же интенсивности движений в трудовых операциях в качестве средств активного отдыха оправданы более интенсивные двигательные действия (хотя и в таком случае, разумеется, необходимо аккуратно нормировать связанные с ними физические нагрузки, чтобы не внести помех в последующие трудовые операции; например, регулируя нагрузку в физкультпаузе по ЧСС, ее доводят к середине паузы до 110—120 уд/мин, а затем уменьшают к концу до уровня, близкого к исходному)[13].

Принципиально полезность этих и других форм производственной физической культуры на вызывает сомнений. Очевидна и необходимость углубленной разработки методики оптимального использования ее быстро модифицирующихся факторов в системе НОТ. Установка «чем больше, тем лучше» здесь явно не подходит. Предстоит детально определить закономерности профессионально-прикладной физической культуры с учетом тенденций кардинального изменения содержания и условий труда в эпоху научно-технической революции[23].

Наконец, еще одним примером, иллюстрирующим особенности малых форм занятий в условиях повседневной жизни, могут служить микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера[5].

Речь идет об относительно небольших по разовым затратам времени, но, как правило, ежедневных порциях физических упражнений, в том числе и включающих некоторые бытовые двигательные действия. Путем соответствующего дозирования нагрузки им придается тот или иной парциальный тренировочный эффект, возможный в условиях жестко ограниченного времени, которое удается выделить между основными и другими неотложными делами.

Такие микросеансы упражнений могут включать, в частности, дозированные ходьбу или бег по домашней лестнице (вместо подъема и спуска на лифте), серийные многоскоки со скакалкой, серии локальных и региональных силовых упражнений и упражнений «в растягивании» во время, например, просмотра телепрограмм, между бытовыми делами по самообслуживанию. Элементарный порядок использования упражнений и в этих случаях предполагает трехфазовую последовательность действий: вначале разминочную серию движений (в замедленном темпе, с укороченной амплитудой, без дополнительных отягощений), затем одну или несколько серий повторений избранного упражнения и в завершение — успокаивающую серию движений (например, дыхательных)[13].

Естественно, что обеспечить развитие даже отдельных сторон тренированности микросеансами упражнений можно лишь в узких пределах, если, конечно, они не перерастают в развернутые формы занятий физическими упражнениями[10].

**Глава 2. Крупные формы занятий**

**2.1 Обща характеристика крупных форм занятий**

При всей относительности различий между малыми и крупными формами построения занятий в физическом воспитании и самовоспитании они объективно далеко не равнозначны, в том числе и тогда, когда организуются на самодеятельных началах. Условно крупными можно назвать те из форм занятий в самодеятельном физкультурном движении, которые имеют многоминутную протяженность, отличаются от малых форм более широким содержанием и более обособленной структурой, имеют в силу этого свое самостоятельное значение. Их строгую классификацию предстоит еще создавать. В современной практике физкультурного движения они довольно быстро преобразуются и совершенствуются. Дифференцируются эти формы главным образом по двум направлениям: 1) как формы самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, подобных по определенным признакам занятиям урочного типа, и 2) как формы расширенного активного отдыха, включающего в том или ином соотношении моменты тренировки, состязания, культурного общения и развлечения (спортивно-игровые встречи по месту жительства, другие неофициальные состязания в общедоступных спортивных упражнениях, туристские походы в выходные дни и т. д.) [26].

**2.2 Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным**

*Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным (индивидуальные или групповые).* Для многих, особенно для людей зрелого возраста, они уже стали основной формой личной организации физического самовоспитания. Часто это не только (и не столько) спортивно-тренировочные занятия, а не имеющие непосредственно спортивной ориентации самостоятельные занятия по общей физической подготовке или избирательно-кондиционной тренировке. По содержанию они бывают однопредметными (включающими, например, быструю ходьбу — «спидуокинг» или продолжительный бег, в том числе «трусцой» — «джоггинг», или главным образом материал аэробно-ритмической, либо атлетической, либо иных разновидностей основной гимнастики и т. д.) и комплексными[13].

Выбор предмета занятий в данном случае определяется, кроме прочего, индивидуальными интересами, способностями и полученным ранее физическим образованием. Вместе с тем существенное влияние на их практическую ориентацию оказывают условия жизни и другие обстоятельства, в том числе и конъюнктурные, связанные с модой на те или иные физкультурные увлечения (достаточно вспомнить, например, недавние приливы и отливы массового интереса к аэробике, йоге, гимнастике ушу и т. д.). Долг специалистов в этом отношении - тактично формировать индивидуальные интересы и установки в соответствии с принципами научной системы физического воспитания, быть распространителем проверенных, подлинных знаний и практических подходов в любой сфере физической культуры. Первостепенное значение имеет, конечно, серьезная постановка всеобщего физкультурного образования уже на начальных этапах обязательного курса физического воспитания. Только на его основе можно создать надежные гарантии против случайных увлечений в самостоятельной физкультурной деятельности, отнюдь не игнорируя индивидуальных склонностей и интересов. Индивидуальные предпочтения могут быть самыми разнообразными при условии, однако, если они согласуются с ясным пониманием того, что ни один вид физических упражнений, взятый в отрыве от других, даже при самой настойчивой тренировке принципиально не может гарантировать полноценного физического развития и здоровья и что лишь в соединении с другими элементами физической культуры он становится одним из действенных факторов достижения физического совершенства. [14].

В принципе и на рассматриваемые формы тренировочных занятий, хотя они организуются на самодеятельных началах, распространяются известные общие положения методики физического воспитания (включая и те, что касаются структуры основных форм занятий), но, разумеется, постольку, поскольку эти методические основы удается реализовать при отсутствии непосредственного руководства специалиста, т. е. постольку, поскольку сами занимающиеся (а в групповых занятиях по крайней мере один из занимающихся, выполняющий роль ведущего) овладевают соответствующими специальными знаниями, умениями, навыками. Иначе говоря, качество построения и вся эффективность таких занятий в наибольшей мере зависят от уровня физкультурной образованности занимающихся, что в условиях развертывания массового физкультурного движения остро выдвигает проблему всеобщего физкультурного образования и его постоянного углубления, расширения сети физкультурно-методических и врачебно-физкультурных консультаций и создания хорошей (доходчивой, но не упрощенной) методической литературы для широких слоев населения, направленной на рационализацию самодеятельных физкультурных занятий. [3].

Целесообразный объем затрат времени на самодеятельные тренировочные занятия в различные возрастные периоды и в разных конкретных условиях жизнедеятельности не остается, естественно, постоянным. Когда такие занятия становятся основным фактором сохранения и совершенствования индивидуальной физической кондиции (после завершения базового общеобязательного курса физического воспитания), они должны быть не менее чем трех-четырехкратными еженедельно, примерно часовой продолжительности каждое [13]. Это, скорее всего, лишь минимум, необходимый для их непреходящей эффективности, для обеспечения некоторого общего уровня физической тренированности и предупреждения ее регресса. Вместе с тем тратить ежедневно по многу часов на физическую тренировку, как это делают отдельные, не в меру увлеченные физкультурники (особенно любители бега «трусцой»), для большинства отнюдь не лучший способ использования жизненного времени и энергии. Тут, как и в любом увлечении, важно соблюдать меру[22].

**2.3 Виды самодеятельных занятий, имеющих оздоровительную направленность**

По степени влияния на организм все виды занятий, имеющих оздоровительную направленность (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе “хатха-йога”[3].

*Ритмическая гимнастика*

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.. ЧСС не превышает 130- 140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0-1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО - около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин, танцевальные движения - до 150-170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) - до 160-180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180-200 уд/мин, а потребление кислорода - 2,3 л/мин, что соответствует 100% МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг - 3,0 л[21].

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180-200 уд/мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестеринового обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений[15].

*Атлетическая гимнастика*

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и - аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем - жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг). Кроме того, увеличение мышечной массы сопровождается ростом жирового компонента, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, что создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний[3].

При наблюдении за 30-летними мужчинами, в течение двух лет занимающимися атлетической гимнастикой, было отмечено повышение артериального давления в среднем со 121/70 до 130/78 мм рт. ст. (а у 30 % из них-де 140/80 мм рт.ст.), снижение жизненного индекса (в результате увеличения массы тела) с 72 до 67 мл/кг, увеличение ЧСС в покое с 71 до 74 уд/мин (Ю. М. Данько, 1974). При выполнении функциональной нагрузочной пробы количество атипических реакций на нагрузку увеличилось от 2 до 16 (из 30 обследованных), время восстановления пульса - от 2,9 до 3,7 мин. По данным электрокардиографического исследования, обнаружено перенапряжение миокарда у 12 % занимающихся. Помимо увеличения мышечной массы, этим негативным изменениям способствуют также большое нервное напряжение и задержка дыхания при натуживании. При этом резко повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объем; в результате снижается миокардиальный кроваток и развивается кратковременная ишемия миокарда. При длительных перегрузках, нередко имеющих место в атлетической гимнастике, указанные изменения могут приобрести необратимый характер (особенно у людей старше 40 лет). Вот почему наращивание мышечной массы не должно быть самоцелью. Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин - в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости. Так, например, при сочетании упражнений с отягощениями со спортивными играми отмечено повышение физической работоспособности по тесту PWC170 с 1106 до 1208 кгм/мин, а с беговой тренировкой - до 1407 кгм/мин, тогда как при занятиях “чистым” атлетизмом такого эффекта не наблюдалось (А. Н. Мамытов, 1981). При сочетании силовых упражнений с плаванием и бегом (4 раза в неделю - атлетическая гимнастика и 2 раза - тренировка на выносливость) наряду с выраженным увеличением силы и силовой выносливости отмечено увеличение показателей теста PWC170 с 1100 до 1300 кгм/мин и МПК с 49,2 до 53,2 мл/кг[10].

Необходимо также учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений - вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает. Эти негативные изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и настуживание. Данная методика предложена специалистами Болгарии, где атлетическая гимнастика широко применяется в оздоровительных целях. Необходимо критически отнестись к целесообразности ее использования лицами среднего и пожилого возраста (учитывая возрастные изменения - сердечно-сосудистой системы и отрицательное влияние на факторы риска). Занятия атлетической гимнастикой, как уже отмечалось, могут быть рекомендованы здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость (бег и др.). Люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др., в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях[19].

*Гимнастика по системе “хатха-йога”*

Несмотря на то, что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк - вследствие многообразия используемых средств. Хатха-йога - это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит, по крайней мере, от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе “ширса-сана” (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе лотоса - к органам малого таза. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. “Сава-сана” (“мертвая поза”) с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в статических позах. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В последние годы получены новые данные о том, что во время релаксации (так же как и в процессе мышечной деятельности) в кровь выделяются эндорфины, в результате чего улучшается настроение и снимается психоэмоциональное напряжение - важнейший фактор нейтрализации психологического стресса.

При динамическом наблюдении за молодыми людьми, занимающимися по системе “хатха-йога”, обнаружен ряд положительных изменений в организме. Так, отмечено снижение ЧСС и артериального давления в покое, увеличение ЖЕЛ (в среднем с 4,3 до 4,8 л), а также увеличение содержания в крови эритроцитов и гемоглобина и времени задержки дыхания. В наибольшей степени увеличились показатели гибкости - с 4,4 до 11,2 см. Заметного повышения аэробных возможностей и уровня физической работоспособности не наблюдалось. Тест PWC170 увеличился с 1220 до 1260 кгм/мин, а МПК - с 3,47 до 3,56 л/мин, что статистически недостоверно (Джанарадж, 1980). В исследованиях последних лет показано положительное влияние йоги на больных бронхиальной астмой и гипертонической болезнью (контролируемое дыхание и приемы психорегуляции), а также отмечается снижение свертываемости крови и повышение толерантности к физическим нагрузкам.

Таким образом, система “хатха-йога” может использоваться в оздоровительной физической культуре. Например, успешно применяются такие упражнения, как брюшное и полное дыхание йогов, аутогенная тренировка (которая, по существу, является вариантом “мертвой позы”), некоторые упражнения на гибкость. (“плуг” и др.), элементы гигиены тела и питания и т.д. Однако гимнастика по системе “хатха-йога”, по-видимому, не может выступать в качестве достаточно эффективного самостоятельного оздоровительного средства, так как она не приводит к повышению аэробных возможностей и уровня физической работоспособности. Население Индии, несмотря на массовые занятия по системе “хатха-йога”, имеет самые низкие показатели МПК по сравнению с другими народами. Необходимо также учесть, что систему занятий, дающую положительные результаты в условиях Индии, нельзя механически переносить в нашу среду с неблагоприятной экологической обстановкой, напряженным темпом жизни, дефицитом свободного времени и отсутствием опытных методистов. Система “хатха-йога” требует выполнения асан рано утром на свежем воздухе (в парке, лесу, у моря), а после занятия обязательна полная релаксация (расслабление) хотя бы в течение 15-20 мин. Вряд ли все это выполнимо в условиях современного общества.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

Как видно, наибольшие показатели аэробной мощности имеют представители циклических видов спорта - лыжники, бегуны, велосипедисты. У спортсменов ациклических видов (гимнастика, тяжелая атлетика, метания) величина МПК не превышает показатели у нетренированных мужчин - 45 и 42 мл/кг. Повышение аэробных возможностей и общей выносливости (МНЮ) является наиболее важным свойством всех циклических упражнений. Поэтому они получили название аэробных, или просто аэробики (по Куперу)[24].

*Аэробика*

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность - не выше уровня ПАНО. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и “насосной” функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т. д. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта[17].

*Оздоровительная ходьба*

В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимается 53 млн. американцев. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 ккал (70ХО.7). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50\*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект - для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих с низким УФП. У более подготовленных физкультурников оздоровительный эффект ходьбы снижается, так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6,5 км/ч затруднительно, ибо сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленно бежать легче, чем быстро идти.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Группа ученых Вашингтонского университета наблюдала 11 мужчин и женщин в возрасте 60-65 лет, имеющих избыточную массу тела (в среднем 75,3 кг при росте 161 см) и нарушения холестеринового обмена. На первом этапе тренировки в течение 6 месяцев использовались нагрузки низкой интенсивности: оздоровительная ходьба при ЧСС, равной 60 % от максимума (5 раз в неделю по 30 мин); после этого было отмечено увеличение МПК на 12 % по сравнению с исходным уровнем. Следующие 6 месяцев интенсивность занятий была увеличена до 80 % от максимальной ЧСС (бег); в результате МПК увеличилось еще на 18 %, холестерин крови снизился, а содержание ЛВП возросло на 14 %.

Интересные данные о комбинированном воздействии на организм длительной ходьбы в сочетании с низкокалорийным питанием приводят финские ученые. 13 женщин и 10 мужчин во время 7-дневного пешего перехода преодолели 340 км, проходя в среднем по 50 км в день (со скоростью 3,5 км/ч). Их пищевой рацион состоял из воды, включая минеральную, фруктовых соков и нескольких натуральных продуктов. За это время масса тела снизилась на 7 %, холестерин и триглицериды крови - на 30-40 %, содержание ЛВП повысилось на 15 %. В вечерние часы наблюдалось резкое снижение содержания глюкозы в крови и инсулина. Несмотря на это, работоспособность испытуемых сохранялась на достаточно высоком уровне. Авторы отмечают, что метаболические сдвиги в организме были существенно больше, чем при раздельном использовании ходьбы и голодания[3].

*Бег трусцой*

Автор крайне настороженно относится к этому к этой форме оздоровительной культуры, особенно для лиц среднего и пожилого возраста по следующим причинам:

• конечно, бег как форма физической нагрузки наиболее характерен для человека как вида, но человек как вид 20 тысяч лет назад доживал в природе в среднем лишь до 20-ти лет и бег как наиболее изнашивающий организм (суставы, позвоночник) вид нагрузки не успевал причинить за это время ему особого вреда;

• в детстве и юности бег (как длительная физическая нагрузка) безусловно полезен, так как позволяет нарастить необходимую мышечную массу и увеличить выносливость, однако в зрелом возрасте мышечная масса становится обузой для организма – ведь ее нужно обслуживать, поэтому страдают внутренние органы; если 20 тысяч лет недостаток мышечной массы мог привести к гибели, то сейчас от этого никто не умирает – причины смерти стали другими – недостаточность функции внутренних органов не способных обеспечить жизнедеятельность организма ;

• 20 тысяч лет назад человек бегал по мягкой земле и дышал чистым воздухом; бегать по асфальту и подвергать постоянным ударам свой позвоночник – верный способ “посадить” межпозвоночные диски со всеми вытекающими последствиями в виде защемления нервов и т.д., дышать при беге загрязненным городским воздухом – нонсенс.

• имеется масса примеров, когда люди, желая сохранить здоровье и продлить долголетие ломали свой организм используя активные физические нагрузки и бег в том числе – это и академик Амосов, и Юрий Гущо …; есть и антипримеры - Шелтон, который сказал: “Я никогда не буду стоять, если можно сидеть” – и придерживаясь подобных правил, позволяющих беречь свой организм (в том числе и от лишних физических нагрузок) – он прожил до 110 лет;

• просто посмотрите на пожилого человека длительное время практикующего бег – и вряд - ли Вы скажете, что он выглядит хорошо[25].

**2.4 Физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха**

Эти занятия в немалой степени позволяют поддерживать нормальное физическое состояние организма и одновременно удовлетворять потребность в здоровом отдыхе. Они издавна, хотя пока все еще далеко не во всех подходящих случаях, практикуются в режиме школьного дня (большие «подвижные перемены»), в свободное время в домашних условиях, в выходные дни и в других подобных ситуациях. «Занятиями» их можно назвать, понятно, лишь в условном смысле слова, поскольку по определяющему содержанию это — отдых, но отдых деятельный, основанный на предметной двигательной активности, которая в данном случае ценна более всего своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Пригодных для этого ее вариантов, как известно, достаточно много — от таких, например, как элементарные подвижные игры (на больших школьных переменах, на дворовых площадках) или спортивные игры по свободному регламенту, согласованному между участниками, до таких, как туристские походы в выходные дни и в отпускной период при условии, что предъявляемые в них нагрузки умеренны, не сопровождаются долго выраженным кумулятивным утомлением, а тем более изнуряющим воздействием (имеется в виду не спортивный туризм, а практикуемые в режиме активного отдыха однодневные и многодневные походы пешком, на велосипеде, лодках, лыжах и т. д.)[13].

Такие формы двигательной активности как по содержанию, так и в структурном отношении значительно менее жестко регламентированы, чем тренировочные и другие занятия, типичные для физического воспитания, что вытекает из их восстановительно-рекретивной (включающей моменты развлечения-отдыха) ориентации, предполагающей свободное самостоятельное варьирование поведения с установкой не на кем-то навязываемое дело, а на лично интересный содержательный отдых. Это, однако, не исключает необходимости регулирования нагрузки, предупреждения травм и исключения других нежелательных явлений, что обеспечивается опять-таки на основе физкультурно-образовательных знаний, умений, навыков [16].

**Глава 3. Соревновательные формы занятий**

**3.1 Соревновательный метод в физическом воспитании**

Соревнование (или состязание), как и игра, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований в них различен[13].

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило более значительному, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках (в настоящее время это показано многими исследованиями)[12].

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели[13].

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают.)[19].

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства. [13].

Соревновательному методу присущи многие признаки соревнований, но он имеет более широкую среду применения. Предметом соревнования при использовании соревновательного метода могут быть любые физические упражнения на занятиях от построения до выхода из зала.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Сопоставление сил занимающихся с целью определения победителя. Победе подчинена вся деятельность участников в соответствии с установленными правилами.

2. Соревновательный метод дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности учеников и выводить их на новый уровень подготовленности.

3. Ограниченные возможности регулировать нагрузку учеников. Применяется при совершенствовании упражнений и воспитании физических качеств, когда необходимы и допустимы предельные усилия.

При правильном использовании игрового и соревновательного методов раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.

Если педагог в процессе управления играми и соревнованиями будет допускать ошибки, недооценивая отрицательных проявлений в поведении учеников, то их воспитанию может быть нанесен непоправимый вред[13].

Практическое применение методов физического воспитания требует учета этапа обучения, а, следовательно, и фазы усвоения учебного материала. Так, на этапе предварительного разучивания упражнений (I этап), когда идет ознакомление с техникой двигательного действия, в работе с младшими школьниками мы используем игровые упражнения подражательного характера. Подражая действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовлетворением выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей к многократному выполнению действий, способствующему их закреплению, воспитанию физических качеств. Дети могут подражать движениям, повадкам животных, птиц, насекомых, растениям, различным видам транспорта, трудовым операциям. Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать правильное зрительное представление о нем, сравнивать собственное выполнение с заданным образом. Это способствует повышению сознательности детей в процессе обучения[13].

Созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии способствует также использование движений, близких изучаемому по технике выполнения и встречавшихся ранее в двигательном опыте детей. Например, игры в снежки помогают освоить метание мяча на дальность и в цель.

При углубленном разучивании двигательных действий (II этап) большое значение имеет формирование у детей представления о месте данного упражнения в практической деятельности человека. При обучении того же метания следует предложить учащимся роль солдат в ситуации, когда надо поразить «вражеский танк», а обучая прыжку в длину, моделировать ряд препятствий. Так, в игры включаются элементы техники разучиваемого двигательного действия. В такой ситуации дети становятся более внимательными и старательными[21].

Применяя соревновательный метод на данном этапе, объектом соревнования должен быть показатель качества выполнения движений («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Использование эстафет с включением разучиваемых упражнений или их частей допустимо только при условии их выполнения в знакомых учащимся условиях. При этом в условия игр и соревнований могут включаться взаимные оценки играющими качества выполнения изучаемого упражнения, включенного в эстафету.

Если на II этапе обучения оценивалась способность учащихся выполнять упражнения в постоянных условиях, то на этапе совершенствования и закрепления двигательного действия (III этап) ставится задача довести его до уровня навыка, т. е. упражнение должно выполняться всегда свободно, с целесообразной быстротой, амплитудой, силой и вариативно.

Для этого используется все разнообразие методов, но особое место отводится игровому и соревновательному. Изучаемое упражнение выполняется в разных условиях в сочетании с другими действиями. Здесь способы выполнения изучаемого действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и, что очень важно, подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание играющих сосредоточено на результате деятельности, а не на технике. Проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащегося[13].

Соревновательный метод помогает сформировать у детей способность применять изученное упражнение в условиях ограниченного времени и эмоционального напряжения. Включение в эстафеты нескольких изученных двигательных действий, когда одно вызывает затруднение выполнения другого, позволяет приблизить обучение к условиям жизненных ситуаций. Так, например, совершенствуют метание в цель после бега, а ловлю и передачу мяча — во время передвижения по кругу.

Эти и подобные ситуации помогают моделировать естественные условия выполнения упражнений и прочно усваивать учебный материал[24].

**3.2 Понятие о соревновательных формах занятий**

В ряду разнообразных форм организации занятий в многолетнем процессе физического воспитания неординарной в известном смысле является соревновательная форма. В качестве одного из частных методов или методических приемов активизации занятий элементы состязания включаются уже, как известно, на ранних возрастных этапах физического воспитания, но в особую целостную форму построения занятий они перерастают по мере приобщения к регулярной физкультурно-спортивной деятельности, формирования личностной установки на спортивные достижения, приобретения физической и психической подготовленности к испытаниям, с которыми сопряжено спортивное соперничество.

Тот хорошо известный факт, что специфические соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и тем по-особому действенно стимулировать их развитие, обусловил распространение вариантов соревновательных форм занятий не только в спортивной, но и в большинстве сфер физкультурной практики. Наиболее широко они представлены, разумеется, в собственно-спортивной деятельности, где у высококвалифицированных спортсменов участие в соревнованиях, организуемых в официальном порядке, занимает 10—15 и более процентов общего объема времени, затрачиваемого на спортивные занятия в течение года. По понятным причинам в общем курсе физического воспитания и в самодеятельном массовом физкультурном движении спортивные состязания не практикуются столь широко, но и здесь соревновательные формы построения занятий имеют существенное значение[13].

Нужно различать собственно-спортивные соревнования в строгом смысле этого понятия и подобные им формы организации физкультурных занятий. Первые отличаются такими признаками как: непосредственно доминирующая ориентация поведения соревнующихся на победу или индивидуально высшее достижение, четкая регламентация предмета, способов и ряда других условий состязания официально унифицированными правилами (причем унификация правил во многих видах спорта доведена, как известно, до международного уровня), регулирование порядка ведения состязания и определение его исхода официальными арбитрами, специфическая эмоциональная напряженность и насыщенность атмосферы, состязания, обусловленные, кроме прочего, его обстановкой и сопереживаниями зрительской аудитории. При использовании соревновательных форм занятий в различных сферах физкультурной практики эти признаки собственно-спортивных соревнований нередко частично отсутствуют либо выражены как бы в преобразованном виде. Главное, что объединяет здесь разнообразные варианты соревновательных форм занятий, заключается в использовании натурально сопоставительных способов выявления индивидуальных возможностей, мобилизующих на демонстрацию наличного уровня тех или иных личностных качеств, способностей, умений, навыков в специально создаваемых для этого условиях. Данные формы занятий имеют и некоторые общие структурные черты, характеризующие последовательность поведенческих актов соревнующихся (вводно-организующие действия, разминка, сам акт выполнения соревновательного упражнения, подведение итогов, меры, нормализующие послесоревновательное состояние).

Спортивные соревнования или подобные им физкультурные акции модифицируются и приобретают различную конкретную направленность в зависимости от определяющего профиля системы занятий, в рамках которой они организуются. Так, в рамках общего обязательного курса физического воспитания в общеобразовательной школе и других учебных заведениях применение соревновательных форм организации занятий подчинено прежде всего логике педагогического процесса, интересам улучшения его качества, решению образовательно-воспитательных задач. Соревновательная и урочная формы занятия здесь в определенных случаях как бы сливаются (так называемый контрольный урок или зачет, организуемый в соревновательной обстановке для выполнения учебных нормативов, нормативов или спортивной классификации, и т. п.). При этом соревнования имеют большей частью внутренний характер (состав участников ограничивается составом постоянных учебных подразделений — классов, групп, курса и т. д.). Своеобразны соревновательные формы занятий и в самодеятельном физкультурном движении, не имеющем чисто спортивной ориентации. Для многих они фактически не столько способ достижения спортивной победы или спортивно-технического результата (как показывают исследования, у большинства участников массовых физкультурно-спортивных соревнований такие индивидуальные установки выражены слабо или вовсе отсутствуют), сколько форма эмоционального насыщенного общения, здорового отдыха и развлечения. Не случайно при неформальном подходе к организации таких соревнований спортивно-соревновательное начало в них преднамеренно нивелируется или уводится как бы на задний план, что предусматривается, в частности, условиями поощрения всех участников вне зависимости от уровня продемонстрированных результатов, введением гандикапов и другими организационно-методическими приемами и условиями[8].

В регулярной спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, специфические для нее соревнования и тренировочные занятия составляют формообразующую основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целевыми пунктами, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки. Соответственно они здесь в полной мере развернуты и глубоко специализированы (подготовительные, классификационные, контрольные, отборочные, основные и др.) в зависимости от конкретного назначения и места в общей организации спортивной деятельности. Причем по мере роста масштаба состязаний, уровня конкуренции в них и степени ответственности они предъявляют все более серьезные требования к физическим и психическим качествам спортсмена. [19].

Не только в спортивных соревнованиях высокого ранга, но и в подобных им соревновательных формах занятий довольно высока вероятность возникновения экстремальных, стрессовых ситуаций, чреватых перенапряжениями и другими негативными эффектами, что выдвигает проблему адекватности соревновательных нагрузок возможностям и уровню подготовленности соревнующихся, а отсюда и проблемы допуска к соревнованиям разного ранга, контроля и регулирования соревновательных нагрузок. В системе официально организуемых спортивных соревнований предусматривается, как известно, ряд мер, так или иначе способствующих решению этих проблем (установленные требования по врачебному допуску к участию в соревнованиях, официально принятая дифференциация их по программе, масштабу, продолжительности, режиму в зависимости от возраста, пола и уровня спортивной квалификации участников, официально регламентирующие рекомендации по нормированию соревновательных нагрузок для отдельных контингентов соревнующихся и т. д.). Сложнее обстоит дело с распространением соответствующих регламентирующих положений на неофициальную практику самодеятельных физкультурно-спортивных состязаний. Для рационализации ее многое еще предстоит сделать, прежде всего по пути органического внедрения спортивной культуры в сознание и быт народа, расширения сети физкультурно-спортивных клубов по интересам в территориальных и коммунальных регионах, качественной подготовки общественного спортивного актива [13].

**Заключение**

1. Основными признаками, отличающими так называемые малые формы занятий физическими упражнениями от крупных, являются главным образом следующие: относительно узкая направленность деятельности, сравнительно небольшая протяженность во времени.

Методика построения малых форм занятий не может, разумеется, не зависеть от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных, индивидуальных и других особенностей, а также от внешних обстоятельств.

К малым формам организации занятий относятся:

Утренняя гигиеническая зарядка.

Вводная гимнастика.

Физкультпаузы и физкультминуты.

2. При всей относительности различий между малыми и крупными формами построения занятий в физическом воспитании и самовоспитании они объективно далеко не равнозначны, в том числе и тогда, когда организуются на самодеятельных началах. Условно крупными можно назвать те из форм занятий в самодеятельном физкультурном движении, которые имеют многоминутную протяженность, отличаются от малых форм более широким содержанием и более обособленной структурой, имеют в силу этого свое самостоятельное значение. Выделяют:

\* Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным

\* Физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха

Проводя анализ литературных источников мы пришли к выводу, что к самодеятельным тренировочным занятиям можно отнести основные виды (формы) оздоровительной физической культуры, применяющиеся в практике. К ним относятся:

*Ритмическая гимнастика*

*Атлетическая гимнастика*

*Гимнастика по системе “хатха-йога”*

*Аэробика*

*Оздоровительная ходьба*

*Бег трусцой*

3. В ряду разнообразных форм организации занятий в многолетнем процессе физического воспитания неординарной в известном смысле является соревновательная форма.

Специфические соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и тем по-особому действенно стимулировать их развитие, обусловил распространение вариантов соревновательных форм занятий не только в спортивной, но и в большинстве сфер физкультурной практики.

Нужно различать собственно-спортивные соревнования в строгом смысле этого понятия и подобные им формы организации физкультурных занятий.

Спортивные соревнования или подобные им физкультурные акции модифицируются и приобретают различную конкретную направленность в зависимости от определяющего профиля системы занятий, в рамках которой они организуются.

В регулярной спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, специфические для нее соревнования и тренировочные занятия составляют формообразующую основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целевыми пунктами, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки.

**Список литературы**

1. Бабанский «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» - М.: Педагогика, 1982. – 278 с.

2. Беспалько В.П. «Слагаемые педагогической технологии». - М.: Педагогика, 1989. – 167 с.

3. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец, / учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

4. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте». - М.: Просвещение, 1991. – 379 с.

5. Давыдов В. «Проблемы развивающегося обучения». - М.: Педагогика, 1986. – 319 с.

6. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. — М.: ФиС., 1986. -198 с.

7. Дроздовский, В.П. В.И.Спадарщ., Н.И.Данильченко «Преодолеть пропасть». - М.: Педагогика,, 1989. – 299 с.

8. Завгородняя О.Д. «Нестандартность: ее пути, обретения и ловушки». - М.: Педагогика,– 1987. – 102 с.

9. Каплан С.Д. «Я делаю уроки». – Минск.: Асвета, 1998. – 137 с.

10. Курамшин, Ю. Планирование и учет массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми по месту жительства / Ю. Курамшин. — М.: ФиС., 1984. –111 с.

11. Маркова А.П. и др. «Формирование мотивации учения» - М.Просвещение, 1990. – 138 с.

12. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания.— М.: ФиС., 2 том., 1976.—329 с.

13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. ин-тов физ. культ.— М.: ФиС., 1991. — 568 с.

14. Настольная книга учителя физической культуры \ Под ред. Л.Б. Кофмана.—М.,1998. – 498 с.

15. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 8, с. 2-10.

16. Обзор статей по теме в журнале «Преподавание физической культуры в школе» - М.: Просвещение, 1994-1996 г.

17. Оконь В. «Введение в общую дидактику» Пер. С.Кольского. – М. Высшая школа, 1990. – 217 с.

18. Пидкасистый П.И., Хайдаров «Технология игры в обучении и развитии». - М.: Педагогика, 1989., стр. 8-10.

19. Расин, М.С. Технология разработки комплексных программ развития физкультурного и рекреационного спорта / М.С. Расин. – Омск, 1994. –52 с.

20. Степашинова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я.Степашинова. — М.: ФиС., 2001. – 368 с.

21. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование: Учебник Т. 1. Школьное физкультурное образование / И.И.Сулейманов, В.И.Михалев, В.Х.Шнайдер и др. – Омск, 1998. – 268 с.

22. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пединститутов \ Под ред.Б. А. Ашмарина. — М.: ФиС., 1990.—569 c.

23. Шмалов С.А. «Игры учащихся – феномен культуры». М.Новая школа,1994., стр. 117.

24. Формирование культуры здоровья в условиях современного образованичя: Монография / Под ред. О.Л.Трещевой. – Омск, 2002. – 268 с.

25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. — М.: ФиС., 2000.— 480 c.

26. Эльконин Д.Б. «Символика и ее функции в игре детей // Дошкольное воспитание» 1966г. №3