

Оглавление

Введение	5
Тема 1. Двигательные способности человека: теоретические основания их воспитания.....	7
1.1. Основной понятийно-категориальный аппарат системы двигательных способностей.....	7
1.2. Закономерности воспитания двигательных способностей.....	12
1.3. Специфические принципы воспитания двигательных (физических) способностей.....	17
Тема 2. Теория и методика воспитания силовых способностей.....	22
2.1. Понятие силовых способностей; характеристика факторов, определяющих проявление силовых способностей.....	22
2.2. Классификация силовых способностей.....	24
2.3. Средства воспитания силовых способностей	26
2.4. Методы воспитания силовых способностей.....	27
2.5. Особенности (основы) методики воспитания силовых способностей.....	35
Тема 3. Воспитание скоростных способностей	38
3.1. Понятие скоростных способностей; их виды.....	38
3.2. Факторы, определяющие проявление быстроты	40
3.3. Средства воспитания скоростных способностей	42
3.4. Методы воспитания скоростных способностей.....	43
3.5. Основы методики воспитания скоростных способностей.....	44
Тема 4. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.....	49
4.1. Определение понятия «гибкость».....	49
4.2. Факторы, определяющие проявление гибкости	50
4.3. Средства воспитания гибкости	52
4.4. Методы воспитания гибкости	56
4.5. Основы методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.....	57
Тема 5. Воспитание координационных способностей	59
5.1. Определение понятия «координационные способности»	59
5.2. Виды координационных способностей и их характеристика; факторы, определяющие проявления координационных способностей	60
5.3. Средства воспитания координационных способностей	64
5.4. Основные методы воспитания координационных способностей	67
5.5. Основы методики воспитания координационных способностей.....	69

Тема 6. Теория и методика воспитания выносливости	71
6.1. Определение понятия «выносливость»	71
6.2. Факторы, определяющие проявление и воспитание выносливости.....	73
6.3. Средства воспитания выносливости	76
6.4. Методы и основы методики воспитания выносливости.....	78
Тема 7. Теория и основы методики обучения двигательным действиям	89
7.1. Понятийно-категориальный аппарат процесса обучения двигательным действиям	89
7.2. Методические основания обучения двигательным действиям	97
7.3. Средства и методы обучения двигательным действиям	104
7.4. Структура и содержание процесса обучения двигательному действию	112
Список литературы	120

Введение

Поступательное развитие процессов социальной практики в направлении создания и воспроизводства социокультурных ценностей обусловлено преимущественно проявлением качественно-количественных характеристик культуры личности, совокупное строение которых позволяет изначально эффективно потреблять социокультурные ценности (учиться), и в дальнейшем столь же качественно их преобразовывать и транслировать в социокультурную среду в ходе профессиональной деятельности, что в целом характеризует человека культуры, производителя культуры общества и себя в ней.

В этой связи общепризнано, что, по сути, наиболее действенным, интегрированным и, пожалуй, единственным фактором, «ответственным» за становление и формирование потребной социуму личности, является система образования, главная цель которой — позитивное преобразование ментальности личности обучающихся и на этой основе — изменение социальной ментальности.

При этом важно (это и провозглашают авторы работы), что изменение ментальности общества и личности обусловлено привлечением к образовательным процессам возможно большего количества социокультурных ценностей; что изменение ментальности личности должно касаться не только ценностного сознания в отношении ценностей культуры вообще, но и (что крайне значимо), ценностей культуры физической, направленное использование которых — одна из основных предпосылок формирования человека культуры и его духовности через «окультуривание» телесности. Именно культура физическая и ее ценности, транслируемые в личность обучающихся в ходе специально смоделированных режимов физкультурно-спортивной деятельности, в конечном счете и обеспечивают комплексное совершенствование телесно-душевно-духовных потенций человека на пути его восхождения к личности.

Таким образом, процесс освоения физической культуры есть, по сути дела, процесс направленного формирования духовности человека; становления его ментальности в ходе целенаправленного совершенствования телесности.

В этой связи на пути становления ментальности, духовности человека (причем на всех этапах онтогенеза — читай: непрерывного образования), основополагающим фактором продвижения к культуре личности через освоение физической культуры, является освоение ее двигательных ценностей, главным образом «ответственных» за становление качественно-количественных характеристик двигательных способностей человека (обучающегося), оптимальное состояние которых (самодостаточное для личности и социальных запросов) есть отражение качества человеческой телесности; результат освоенности основной материальной ценности физической культуры — человеческого тела.

Следует полагать на этой основе, что, в сущности, успешное освоение физической культуры условно начинается с процессов коррекции (возможно изначально) и дальнейшего воспитания и совершенствования двигательных качеств и двигательных умений и навыков, совокупное строение которых и есть отражение результата воспитания двигательных способностей. Именно оптимальное состояние двигательных способностей составляет

естественно-биологическую основу качественного участия в физкультурно-спортивной деятельности по освоению иных — материальных и духовных — ценностей физической культуры; усвоение последних через качественное участие в физкультурно-спортивной деятельности и есть основа формирования духовности личности, ее ментальности, базовой и физической культуры.

При этом оптимальное состояние двигательных качеств и двигательных умений и навыков (последнее — именно «физкультурных») есть своеобразный и достаточно мощный стимулятор и мотивирующее начало включения в физкультурно-спортивную деятельность в направлении совершенствования и главным образом (особенно на поздних этапах онтогенеза, системы непрерывного образования) физкультурного самосовершенствования.

В этой связи в настоящем учебно-методическом пособии (в формате курса лекций по Теории и методике физической культуры) представлены теоретические и методические основания направленного использования ценностей физической культуры (более педагогических и двигательных) в отношении воспитания двигательных качеств и обучения двигательным действиям, а также связанных с ними личностных потребностей и способностей. Предложенный материал есть комплекс теоретико-методических оснований для конструирования содержания физкультурно-спортивной деятельности в части его конкретизации для успешного воспитания двигательных способностей человека (в целом) и личностных потребностей и способностей, в существенной мере регламентирующих сколь формально организованную, столь и самостоятельную деятельность по освоению физической культуры.

Таким образом, цель настоящего материала — сформировать у педагога (настоящего, будущего) необходимую компетентность в теоретической и методической готовности к воспитанию двигательных способностей обучающихся (в самом широком смысле); способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Авторы надеются, что материал настоящего издания найдет применение в реальной практике освоения физической культуры; примут с благодарностью конструктивные замечания и предложения по существу рассматриваемых вопросов.

По содержанию материала учебно-методического пособия введены следующие условные обозначения:

- ТиМФК — теория и методика физической культуры;
- ФСД — физкультурно-спортивная деятельность;
- ДУН — двигательные умения и навыки;
- ДК — двигательные качества;
- ДД — двигательные действия;
- КС — координационные способности
- ДС — двигательные способности;
- АТФ — аденозинтрифосфат (аденозинтрифосфорная кислота);
- ОПУ — общеподготовительные упражнения;
- ООТ — основные опорные точки;
- ООД — ориентировочная основа действия;
- СПУ — специально-подготовительные упражнения.

Тема 1

Двигательные способности человека: теоретические основания их воспитания

Вопросы

- 1.1. Основной понятийно-категориальный аппарат системы двигательных способностей.
- 1.2. Закономерности воспитания двигательных способностей.
- 1.3. Специфические принципы воспитания двигательных (физических) способностей.

1.1. Основной понятийно-категориальный аппарат системы двигательных способностей

Важнейшей и специфической особенностью физической культуры (как одного из видов культуры социума) является возможность направленного использования ее ценностей в преобразовании «телесной» природы личности и прежде всего в отношении воспитания системы двигательных способностей человека.

Тем не менее мы в полной мере согласны с утверждением и солидарны с результатами исследований В. М. Выдрина [6; 7], И. А. Быховской [4], Ю. Н. Николаева [36], Л. И. Лубышевой [21], Л. П. Матвеева [32] и других исследователей в части признания физической культуры как условия и основополагающего фактора формирования душевно-духовной природы личности, которая исполняет, однако, свои культурологические функции столь же специфическим образом — через преобразование человеческой «телесности». Таким образом, физическая культура в равной и оптимальной, природообусловленной мере обеспечивает комплексное становление и формирование в личности до социально и личностно значимого уровня системы ее двигательных и личностных потребностей и способностей (читай: «культурных», надбиологических).

Способности (в широком смысле) — психологические свойства индивида, регулирующие его поведение; служащие условием его жизнедеятельности. Это организация морфофункциональных структур, приспособленных для выполнения какой-либо деятельности [61, с. 346].

В специальной психолого-педагогической литературе также сложилось определение понятия «способности», понимаемое как совокупность свойств личности, обеспечивающих пригодность к обучению, деятельности и успешность их осуществления [47, с. 349; 45, с. 368; 19, с. 339]. Согласно таким представлениям в структуре способностей выделяют и психомоторные способности.

В литературе существуют иные определения способностей. В педагогике способности — индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности [17, с. 321].

В сфере физической культуры способности — совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешность ее выполнения [49, с. 381].

В физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) различают общие способности и специальные, характеризующие соответственно качественно-количественные признаки освоения знаний, умений и навыков в «широкой» сфере деятельности и в конкретной сфере [49, с. 381].

Выделяют также и качественные признаки способностей: скорость обучения; широта и качество переноса знаний, умений и навыков; уровень достижений — результатов; оригинальность приемов деятельности.

Ориентация на философско-психолого-педагогические определения способностей позволяет принять за основу следующее определение понятия «двигательные способности»: **двигательные способности** — совокупность индивидуальных морфологических и психофизиологических особенностей и возможностей человека, определяющих уровень и качество выполнения двигательной деятельности [К. С. С.; по материалам: 22, с. 9; 56, с. 107].

В основе способностей (в том числе и двигательных) лежит иерархия врожденных (наследственных) задатков [22, с. 9–10]:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: максимальное потребление кислорода; показатели периферического кровообращения);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечности, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

Для дальнейшего понимания теории и методики воспитания двигательных способностей необходимо внести (обосновать) некоторые понятийные и терминологические уточнения (рис. 1 и 2).

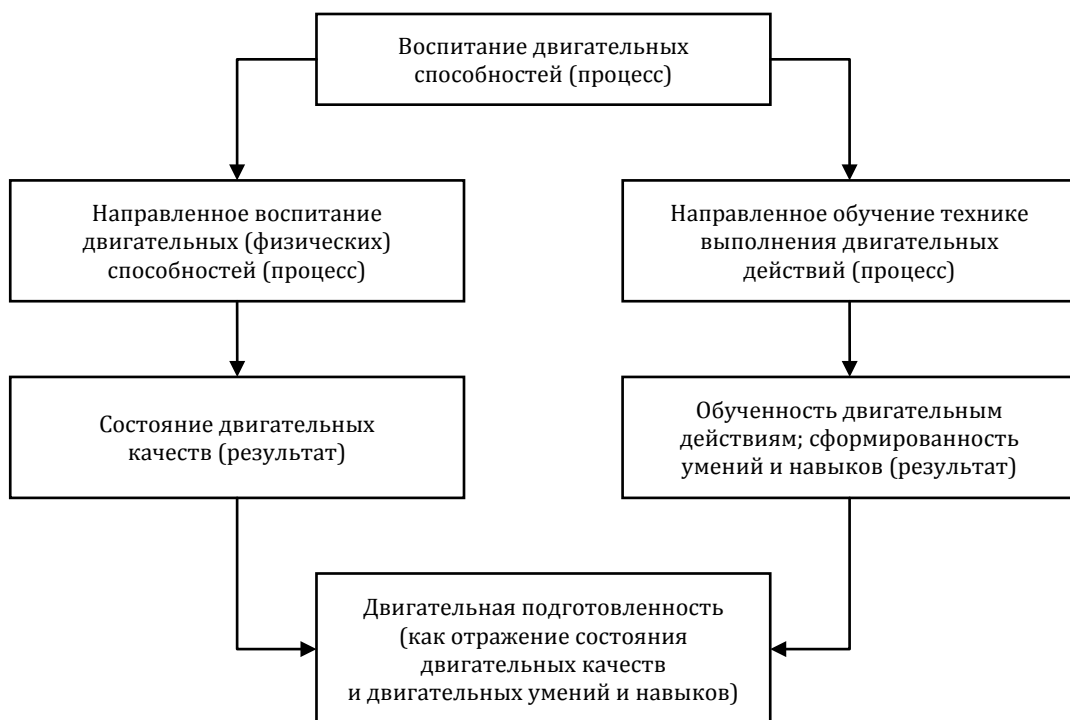


Рис. 1. Процессуально-результативная характеристика воспитания двигательных способностей [22, с. 8]

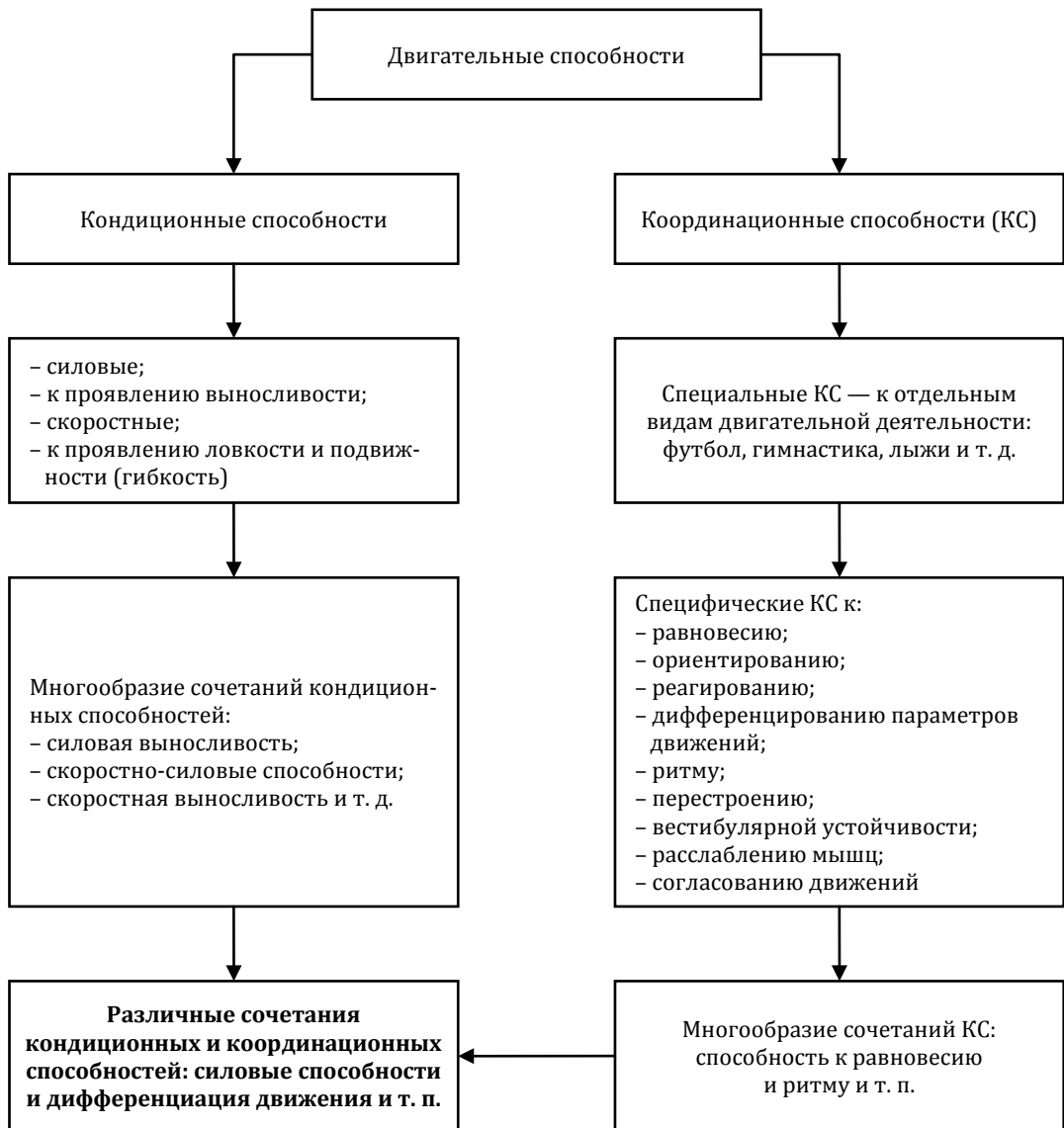


Рис. 2. Систематизация двигательных способностей [22, с. 11]

Изучение содержания материала, представленного на рис. 1, позволяет сделать следующие заключения:

- целенаправленное воспитание двигательных способностей следует понимать как **двуединый процесс**: направленное воспитание двигательных качеств и направленное обучение двигательным действиям (технике выполнения двигательных действий в их основах техники, определяющих звеньях техники и деталях техники);

- основным результатом воспитания двигательных (физических) способностей, является определенное (качественное) состояние **двигательных качеств**: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости (в этой связи понятия «физические способности» и «двигательные качества» являются равноправными и равноценными);

- основным результатом обучения технике выполнения двигательных действий является обученность двигательным действиям, которая регистрируется по качественно-количественным характеристикам сформированности **двигательных умений и (или) навыков**;
- интегральным результатом воспитания двигательных способностей является состояние **двигательной подготовленности**.

Иными словами, если «повоспитывать» двигательные способности в направлении воспитания двигательных (физических) способностей — на «выходе» получим двигательные (физические) качества; если осуществлять воспитательные воздействия в направлении обучения технике двигательных действий — получим сформированность двигательных умений и навыков

К такому пониманию двигательных способностей «подвигает» факт и закономерность единства и взаимосвязи в одновременном проявлении и «сосуществовании» в двигательной деятельности двигательных действий (движений) и двигательных качеств.

Далее следует оговорить некоторые уточняющие термины, которые часто употребляются в процессе освоения содержания ТиМФК и отражают в целом понятийно-категорический аппарат в отношении воспитания двигательных способностей и ТиМФК.

Качество — есть определенность предмета (явления, процесса, свойства, характеристики чего-либо), в силу которой он является данным, а не иным предметом и отличается от остальных предметов [61, с. 150; 56, с. 107]. Здесь также важно упомянуть о понятии **количество**, которое есть определенность предмета (вещи), благодаря которой его (ее) можно разделить на части и (или) собрать эти части воедино (мысленно или реально) [61, с. 150].

Это весьма значимо, когда эти понятия упоминаются в выражении качественно-количественных характеристик процессов или явлений, сопровождающих процесс освоения физической культуры и результат этого процесса.

При этом **двигательная подготовленность** — комплекс морфофункциональных качеств человека, отражающих его возможность и готовность к выполнению определенной двигательной деятельности в соответствии с уставленными требованиями к качеству ее выполнения (К. С. С.).

Двигательные (физические) качества — индивидуальные и социально обусловленные морфофункциональные и психофизиологические особенности (качества) человека, проявляющиеся в двигательной деятельности и определяющие ее эффективность [30; 64, с. 74; 22, с. 10].

Двигательное действие — внешнее физическое воздействие на объект, обеспечивающее перемещение собственного тела в пространстве и времени [46, с. 24]. Таким образом, двигательное действие есть совокупность движений и сопряженных с ними психических процессов, обеспечивающих решение конкретной двигательной задачи [44, с. 62; 26, с. 135].

Двигательный навык (умение) — одна из форм проявления двигательных способностей; целостное и сознательное действие, характеризующееся оптимальной степенью освоенности и проявления техники двигательного действия с высоким качественным и количественным результатом [46, с. 226; 65, с. 50; 30; 64, с. 65–66].

Тем не менее, принимая в процессе освоения курса «ТиМФК» термин «двигательные качества», следует отметить, что в специальной литературе есть и иные толкования этого понятия [65, с. 54].

Так, в частности, термин «двигательные качества» употребляется при необходимости отразить большее участие ЦНС в управлении действием (ловкость); термин «физическое качество» употребим в случае отражения биомеханической составляющей действия (сила, гибкость), а термин «психомоторное качество» — при необходимости отразить физиологические и психологические механизмы регуляции двигательного действия (выносливость).

В процессе освоения дисциплины «ТиМФК» в части воспитания двигательных способностей наиболее распространенными являются также термины «развитие», «воспитание», «совершенствование», что определяет необходимость их представления и обоснования.

Развитие есть способ существования материи; характеристика качественных изменений объектов; существенное, необходимое движение, изменение чего-либо во времени [61, с. 308; 5, с. 847].

Таким образом в философском и педагогическом понимании [17, с. 285] процесс развития понимается как естественный процесс какого-либо изменения объекта — его движения от низшего к высшему, от количества к качеству. Это процесс «самодвижения», источник которого в самом объекте. Важно уточнить также и то, что развитие, выражая процесс движения и изменения, предполагает системное сохранение качества развивающегося объекта (все идет своим чередом: некая развивающаяся схема изменяется «сама собой» естественным путем) [5, с. 847].

В этой связи всякое «проникновение» в «систему качества» (читай: в человеческий организм) с целью ее изменения можно считать целенаправленным, искусственным, неестественным («надприродным»).

В этом случае в педагогической сфере познания и организации образовательного процесса в сфере физической культуры принято говорить о **воспитании**. В этой связи «искусственное» педагогическое вмешательство в естественный процесс развития двигательных способностей предполагает использование термина «**воспитание**».

В философии «**воспитание**» — процесс участия некоего субъекта в процессах развития, взросления, социализации людей. В педагогической науке (при множестве определений) воспитание — процесс целенаправленной, сознательно контролируемой социализации личности (обобщенное определение) [17, с. 39].

При всех существующих определениях воспитания сохраняется, принимается и понимается основной смысл — этого некий искусственно созданный процесс педагогического воздействия (взаимодействия) на объект (либо в формате педагогической поддержки естественного хода воспитания средой, либо в целенаправленном формате специального проекта по достижению «заданного» качества).

В случае, когда речь идет о воспитании в сфере физической культуры (в общем смысле), в процессе освоения физической культуры, следует рассматривать его — воспитание — как процесс направленного воспитания двигательных качеств, личностных качеств базовой культуры личности, потребностно-мотивационной сферы личности.

Совершенствование — эволюционный процесс — путь развития объекта (чего-либо), отражающий поэтапное и последовательное позитивное преобразование объекта, его качественных и количественных характеристик. Этот процесс наиболее естественный для биосоциальной природы человека

в аспекте изменения — развития его двигательных и личностных потребностей и способностей (в том числе множественных локальных новаций — «совершенствующих» воздействий в отношении локальных составляющих двигательных и личностных способностей).

1.2. Закономерности воспитания двигательных способностей

Процесс направленного воспитания двигательных способностей достаточно сложный сколь в организационном, столь и дидактическом обеспечении. При этом комплексное и (или) избирательное воспитание системы двигательных способностей в существенной мере обусловлено соблюдением следующих основных закономерностей, принятых в ТИМФК и отражающих устойчивые взаимосвязи между компонентами (частями) образовательного процесса и определяющих построение процесса воспитания двигательных способностей [по материалам: 65, с. 52; 56, с. 109–114].

1. Включенность в двигательную деятельность — это основной фактор (причина) воспитания двигательных способностей. Именно с использованием физических упражнений (как средства физической культуры; отражения совокупности движений и двигательных действий по достижению цели двигательного характера) достигается определенное движение в прогрессивных изменениях двигательных качеств, двигательных умений и навыков: в целом двигательной подготовленности. Здесь важно понимать также, что означенная закономерность — отражение деятельностного подхода к организации и реализации практически всех процессов освоения физической культуры. В основе этого методологического подхода в образовании (в том числе и в сфере физической культуры) лежит положение о примате деятельности как фактора становления и формирования личности при условии ее содержательного «насыщения».

2. Взаимозависимость воспитания двигательных способностей от режима двигательной деятельности означает не просто включенность в двигательную деятельность, но и соблюдение определенного порядка, регламента в направленном использовании физических упражнений, потому как не каждый режим-регламент обеспечивает характерные (желательные) позитивные сдвиги показателей двигательных способностей.

Определяют следующие режимы воспитания двигательных способностей:

- **1-й режим**, при котором каждое последующее упражнение в занятии повторяется через короткие интервалы отдыха, то есть в фазе недовосстановления работоспособности. Происходит систематическое снижение всех показателей работоспособности и стимулирует совершенствование адаптационных механизмов. Такой режим чередования нагрузки и отдыха соответствует развитию выносливости;

- **2-й режим**, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают «возвращение» основных функциональных показателей организма к дорабочему уровню, то есть до фазы полного восстановления работоспособности. Такой режим характерен для занятий, направленных на развитие скоростных, силовых и координационных способностей;

- **3-й режим**, при котором каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности (фаза суперкомпенсации за счет повышения адаптационных возможностей

организма). При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека: мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость — снижаться.

В отношении обучения двигательным действиям (ДД) и формирования двигательных умений и навыков (ДУН) (при означенной закономерности) важным представляется создание комфортных условий процесса обучения ДД (материально-технических и средовых, методических) в части соблюдения оптимальной последовательности в обучении ДД; обеспечении «подкрепления» со стороны двигательных качеств.

3. Этапность воспитания ДС отражает заданную «физиологическую» основу этого процесса. В отношении двигательных качеств этапность проявляется в следующем:

- этап первоначального и достаточно значимого повышения двигательных качеств (ДК); возникает и проявляется существенный тренировочный эффект от включения в процесс их воспитания всех адаптационных механизмов, приводящих к увеличению физиологических возможностей органов и систем, обеспечивающих проявление и, как следствие, рост состояния ДК;

- этап достижения максимальных (для данного этапа тренировки) результатов и последующая стабилизация в проявлении ДК, что является (как фаза) следствием устойчивой адаптации к сложившемуся («на сейчас») режиму использования физических упражнений;

- этап снижения показателей двигательных качеств; обусловлен снижением адаптационных сдвигов, перестающих вызывать характер сдвига в функциях и системах по проявлению двигательных качеств. Именно в этот период «сейчас и срочно» необходимы дополнительные «вливания» — воздействия в нагрузку и изменения режима использования физических упражнений (прежде всего в части изменения их содержания и нагрузки).

Аналогичный режим характерен и в отношении ДУН:

- при обучении легким ДД обычно (как правило) отмечается довольно быстрое формирование ДУН;

- через некоторое время отмечается возникновение определенного «плато» в продвижении процессов обучения ДД по формированию ДУН;

- впоследствии без должных педагогических воздействий по обучению и совершенствованию ДУН происходит их достаточно быстрое «угасание» (впрочем, столь же достаточно быстрое восстановление при условии «возвращения» к процессу повторения)

4. Неравномерность проявления и, следовательно, регламентации процессов воспитания означает чередование периодов общего роста показателей двигательных качеств с периодами снижения их показателей. Это характерно как для коротких интервалов времени (см. закономерность 3), так и для более длительных периодов воспитания двигательных качеств (к примеру, макроцикл спортивной тренировки). При этом, чем более высоких сдвигов в состоянии ДК предполагается добиться, тем больше по продолжительности нужны интервалы времени.

5. Гетерохронность (разновременность, асинхронность) **в воспитании ДК** обусловлена несоответствием во времени фаз развития отдельных органов и функций, обуславливающее проявление ДК. В этой связи говорят о чувствительных периодах воспитания ДК.

Сенситивный — период максимальных возможностей для наиболее действенного формирования каких-либо свойств, качеств и функций личности; период максимально возможной «чувствительности», подготовленности биосоциальной природы личности к системным педагогическим воздействиям.

В настоящее время в специальной литературе определены следующие сенситивные периоды воспитания ДС (двигательных качеств и двигательных умений и навыков, обусловленных двигательными качествами) (табл. 1) [30; 56; 10; 39; 64].

Таблица 1

Сенситивные периоды воспитания двигательных способностей

Физические способности		Возраст (лет)									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно силовые				Ж	Ж		М			МЖ
	Скоростно-силовые			Ж	М		Ж	Ж	М	М	
Скоростные	Частота движений	МЖ	Ж		Ж		М				
	Скорость одиночного движения			Ж	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Ж	М				М	
К длительному выполнению работы	Статический режим	Ж		Ж	Ж	Ж		Ж	М		
	Динамический режим			Ж	Ж	ЖМ	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Ж			Ж	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Ж	М			Ж		М	М
	Зона большой интенсивности		М	ЖМ	ЖМ	Ж		Ж		М	М
Координационные	Зона умеренной интенсивности		ЖМ		М				М	М	
	Простые координации	ЖМ	ЖМ				Ж		М		
	Сложные координации			Ж	М		Ж		М		
	Равновесие	Ж	ЖМ	Ж		Ж			М		
Гибкость	Точность движений		ЖМ				Ж		М		
	Гибкость	Ж	ЖМ	Ж		Ж	ЖМ		Ж		Ж

Условные обозначения: м — мальчики (мужчины); ж — девочки (женщины).

6. Обратимость развития двигательной способностей (впрочем, закономерность развития всех биологических и социальных систем) означает, что без соответствующего педагогического «подкрепления» специально подобранными физическими упражнениями и иными средствами физической культуры процессов воспитания двигательных способностей они в различной степени, но все «угаснут». Тем не менее, для практической деятельности важно учесть следующие факты проявления обратимости.

Прекращение тренировок (специальных воздействий) сроком до полугода приведет к следующим последствиям:

- первыми произойдет заметное снижение скоростных способностей; при этом «возврат» до исходного уровня возможен и произойдет в среднем в течение полугода;

- силовые способности начнут заметно снижаться несколько позже, чем скоростные; их «возврат» произойдет в течение полутора лет;
- последними угаснут двигательные способности, связанные с проявление выносливости; возврат к исходному состоянию может занять 2–3 года.

Такая тенденция проявления обратимости касается и ДУН; при этом характерно следующее: если был сформирован двигательный навык (именно навык, а не умение), то его восстановление пройдет достаточно быстро. Здесь же следует упомянуть, что предела в формировании ДУН нет по причине практически постоянного уточнения деталей техники и определяющих звеньев в связи с требованиями соревновательной практики и изменениями психофизических, двигательных и личностных состояний и предпочтений «исполнителя».

Обратимость следует понимать как «способность» (функцию) объекта после завершения круга развития возвращаться к исходному состоянию [37]. Это некая способность — свойство объекта двигаться в обратном порядке без нарушения, тем не менее, своих основных свойств (полного угасания свойств).

7. Перенос двигательных способностей следует понимать, как возможность позитивно изменить какие-либо двигательные способности за счет изменения других; когда эффект, достигнутый в одном виде двигательной деятельности, влечет проявление развивающего эффекта в других видах деятельности.

В основе «переноса» двигательных способностей — их тесная взаимосвязь и взаимообусловленность (хотя и не всегда проявляющаяся). В теории и практике воспитания двигательных способностей выделяют два типа «переноса»:

- положительный (способствующий росту одной двигательной способности за счет другой);
- отрицательный (отражает обратный эффект: одна двигательная способность препятствует проявлению другой).

Отрицательный перенос в практике воспитания ДС чаще всего проявляется в процессе обучения технике выполнения двигательных действий.

Положительный перенос — явление в большей мере характерное для воспитания двигательных качеств и имеет следующие виды:

- однородный; когда происходит рост одной и той же двигательной способности за счет ее проявления — тренировки в различных упражнениях (силовая выносливость мышц рук улучшается за счет ее тренировки во всех иных упражнениях, требующих проявления силовой выносливости мышц рук);
- разнородный; характерен тем, что тренировка в воспитании одной двигательной способности приводит к приращению другой (воспитание собственно силовой способности приводит к улучшению проявления силовой выносливости);
- взаимный; характеризуется распространением взаимного эффекта тренировки на два и более двигательных качества (воспитание, к примеру, силы мышц ног приведет к проявлению скоростных способностей и наоборот);
- односторонний; воспитание одной способности приведет к росту другой, но не наоборот (рост показателя латентного времени двигательной реакции позитивно скажется на проявлении быстроты, но работа над быстротой не обязательно приведет к росту показателя латентного времени);

- прямой; проявляется в том, что воспитание одной способности позитивно и непосредственно скажется на другой (воспитание частоты движений повлияет положительно скорость, к примеру, бега);

- опосредованный; обеспечивает следующий эффект: воспитание одной способности есть предпосылка-база для проявления другой; отмечается во всех случаях взаимосвязи общей физической подготовки и процессов воспитания специальных проявлений двигательных качеств (общая выносливость — основа всех видов и проявлений выносливости, к примеру).

Тем не менее, во всех случаях организации процессов воспитания двигательных качеств, а также основываясь на закономерности переноса, следует учитывать, что всесторонность и комплексность в подборе физических упражнений для воспитания двигательных качеств — наиболее естественная и эффективная методическая особенность организации и реализации учебно-тренировочного процесса (включая уроки физической культуры и занятия урочного типа).

8. Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательных качеств и двигательных умений и навыков означает, что двигательные качества проявляются в ходе двигательных действий, равно как и выполнение двигательного действия невозможно без «использования» и включения в работу двигательных качеств.

Обращение к теории воспитания двигательных способностей имеет основным результатом разработку и обоснование методик и технологий использования ценностного потенциала физической культуры, отражающих направленность и содержательное обеспечение процессов их воспитания.

Последнее обстоятельство предполагает рассмотрение существующей классификации (систематизации) двигательных способностей (рис. 2).

Рассмотрение предложенной классификации (систематизации) ДС позволяет заключить следующее: ДС — понятие многофакторное и зависит от качества и количества морфофункциональных, психофизиологических, биомеханических и других факторов; в связи с конкретными видами физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) (и до проявления в конкретных двигательных действиях) можно различить общие, специальные и специфические двигательные способности [22, с. 11].

Так изначально выделяют **общие двигательные способности** — потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешным и различным по происхождению и смыслу двигательным действиям (по сути — проявляются в большинстве видов спорта, ФСД различного характера, бытовой двигательной деятельности, профессиональной деятельности и т. п.).

Специальные двигательные способности — возможности человека, определяющие его готовность к успешным и сходным по происхождению и смыслу двигательным действиям (к примеру, силовые, скоростные, скоростно-силовые способности и т. п.).

Специфические двигательные способности — специфические составляющие каждой из специальных двигательных способностей, регистрируемые на «уровне» факторов, обуславливающие проявление специальных ДС (частота движений и время двигательной реакции как специфические ДС проявления скоростных способностей).

Определение состояния двигательной способности (диагностика и оценка) осуществляется по результатам тестирования, которое дает, тем не менее, представление, как правило, лишь о состоянии специальных двигательных способностей и о специфических их проявлениях; позволяет судить о прогнозируемой результативности целостной ФСД.

Подводя промежуточный итог рассмотрения понятия «двигательные способности» следует оговорить **целевые ориентиры** воспитания двигательных способностей:

- обеспечение определенной всесторонности формирования личности, где его способность к полноценным проявлениям двигательной деятельности — значимый фактор успешной образовательной, повседневной и профессиональной деятельности, столь необходимым для освоения социокультурного опыта и социализации;

- подготовка к практике и полноценное участие в процессах спортивной подготовки для удовлетворения личностных и социальных потребностей в развитии спорта высших достижений;

- полноценное участие в практике физкультурно-спортивного самосовершенствования; оптимизации рекреативной физкультурно-спортивной деятельности.

Тем не менее, в процессе воспитания двигательных способностей существенное значение придается воспитанию двигательных качеств (об обучении двигательным действиям будет сказано ниже), целенаправленность в воспитании которых обусловлена рядом специфических **принципов**, определяющих действия субъекта воспитания (человека) в связи с физической нагрузкой и организацией процессов воспитания во времени [далее по материалам: 30; 56; 64; 50; 43 и др.].

1.3. Специфические принципы воспитания двигательных (физических) способностей

Весь комплекс специфических принципов воспитания двигательных (физических) способностей можно представить следующим образом.

1. Принцип регулярности в самом общем смысле отражает необходимость постоянства целенаправленных воздействий. В основе этого принципа лежат закономерности:

- чередования нагрузок и отдыха;
- влияние повторных нагрузок на организм;
- обратимость развития двигательных качеств;

Тем не менее, основным условием реализации этого принципа является нахождение оптимального режима ФСД по воспитанию двигательных (физических) способностей в течение:

- одного занятия (учебно-тренировочного, урока);
- микроцикла подготовки (недельный цикл спортивной тренировки, серия однонаправленных уроков);
- мезоцикла подготовки («генеральная» направленность определенного времени (до 3–4 месяцев) подготовительного, к примеру, периода спортивной подготовки, четверть, раздел школьной программы по физической культуре);
- макроцикла подготовки (календарный год учебно-тренировочного процесса, учебный год школьников по предмету Физическая культура).

Важно учитывать, что всякий раз в организме под воздействием тренировки происходит характерные адаптационные сдвиги, приводящие к срочному тренировочному эффекту в росте двигательных качеств. Чтобы этот рост сохранился и принял прогрессивный положительный характер, необходимо очередное воздействие (тренировка) осуществлять в оптимальное время, чтобы эффект от предыдущего занятия «наслаивался» на эффект от последующего. Это приводит к становлению кумулятивного эффекта в состоянии двигательных качеств. Если перерыв большой, равно как и слишком малый (т. е. нет регулярности педагогических воздействий), то сложно прогнозировать сколь-нибудь положительный эффект от тренировок.

2. Принцип прогрессирувания в наращивании педагогических воздействий. Основная сущность принципа — определение и соблюдение двух тенденций организации и реализации содержания тренировочной работы: постепенности и предельности (адекватности) тренирующих воздействий-нагрузок.

Постепенность увеличения нагрузки при этом означает относительно плавное увеличение нагрузок в течение различного времени, принимая во внимание, что не все двигательные (физические) способности (двигательные качества) в равной мере подвержены росту во временном аспекте. Так, в частности, показатели гибкости имеют тенденцию к очень быстрому росту (в течение нескольких дней результат уже заметен); силовые способности проявляются в течение нескольких недель; быстрота (скоростные способности) прирастает в течение месяцев; выносливость растет в течение нескольких лет.

Предельность нагрузок означает постоянное (по мере адаптации к предыдущей нагрузке) увеличение «дозы», которая существенно мобилизует адаптационные механизмы, но которая при этом не превышает адаптационных возможностей.

В практике наибольшее распространение получили следующие формы повышения нагрузок [30, с. 103]:

- ступенчато-восходящая; реализация этой формы повышения психофизической нагрузки предполагает следующий алгоритм изменения объема и интенсивности воздействий: объем психофизической нагрузки остается стабильным на протяжении определенного периода тренировки (до двух микроциклов) при некотором суммарном увеличении интенсивности нагрузки к середине этого периода; далее объем нагрузки увеличивается на определенную (но достаточно заметную) величину при стабилизации интенсивности нагрузки; далее этот алгоритм повторяется с постоянным «скачкообразным», ступенчатым и поочередным увеличением и объема, и интенсивности нагрузки;

- волнообразная; ее характерная особенность — постепенное и волнообразное повышение нагрузки с чередованием периодов ее снижения (это малая волна, когда от микроцикла к микроциклу нагрузка волнообразно растет со снижением интенсивности нагрузки в фазе «падения» волны); далее цикл повторяется на новом качественном уровне (с увеличением объема и интенсивности в их чередовании); именно эта форма в наилучшей мере соответствует физиологическим механизмам адаптации и позволяет все-таки достаточно постепенно, но «прогрессивно» наращивать тренирующие педагогические воздействия;

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru