ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ **«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Содержание**

Пояснительная записка

Раздел 1. История физической культуры и спорта

Тема 1.1 История физической культуры и спорта зарубежных стран

Тема 1.2 История физической культуры и спорта в России

Тема 1.3 Международное спортивное движение

Раздел 2. Теория физического воспитания

Тема 2.1 Общая характеристика теории физического воспитания

Тема 2.2 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Тема 2.3 Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Тема 2.4 Теоретические и методические основы развития физических качеств

Тема 2.5 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, школьного возраста, учащихся колледжей и профессионального образования и средних специальных учебных заведений

Раздел 3. Теория спорта

Тема 3.1 Общая характеристика спорта

**Пояснительная записка**

 Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» предназначена для студентов, обучающихся по специальности 49.02.01 «физическая культура».

 Цель дисциплины – познакомить студентов с историей систем физического воспитания, историей ведущих идей, фактов, категорий и понятий в области физической культуры, историей методов, форм организации и средств физического воспитания, историей спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, историей физкультурного образования. С основными терминами и понятиями, которыми должен свободно владеть профессионально грамотный специалист в области теории и методики физического воспитания; с принципами, средствами, методами физического воспитания, основами теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств.

 Предлагаемый лекционный материал составлен в соответствии с программой данного курса и предназначен для решения основных его задач. В основу положены результаты трудов следующих авторов: Б.Р. Голощапова, В.В. Столбова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова и др.

 Лекционный материал состоит из 3 разделов:

Раздел 1. История физической культуры и спорта

Раздел 2. Теория физического воспитания

Раздел 3. Теория спорта

**Тема 1.1 (1,2) «Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе»**

**План:**

1. Физическая культура в первобытном обществе.
	1. . Зарождение физической культуры. Влияние охоты на возникновение первых физических элементов.

1.2. Влияние трудовой деятельности на возникновение новых физических элементов.

1.3. Обряды посвящения и их роль в физическом воспитании.

2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.

**1.Физическая культура в первобытном обществе.**

**1.1. Зарождение физической культуры. Влияние охоты на возникновение первых физических элементов.**

 Предыстория физических упражнений относится еще к тому времени, когда жизнь человека заключалась в обеспечении условий существования, т.е. пропитания и безопасности, что обусловливалось прежде всего биологическими инстинктами. Памятники материальной культуры позволяют предполагать, что первобытный человек-неандерталец произошел приблизительно 150 тыс. лет назад. В это время человек уже мог изготавливать и использовать простейшие орудия из камня, кости, дерева.На протяжении всего этого периода (палеолита) охота являлась важнейшей деятельностью человека, которой подчинялись все остальные формы существования. Охота активизировала действия человека, вырабатывала физическую выносливость, стойкость, пониженную чувствительность к травмам и болевым ощущениям, развивала наблюдательность. История древней охоты представляет собой состязания человека с животным миром на протяжении тысячелетий[3].

 Физическая культура возникла в процессе развития орудий охоты, которые позволили охотиться на крупных животных[1, 35с.]. Это произошло в период мезолита (ок. 10-5 тыс. до н.э.) в связи с появлением костяных наконечников, зубчатых острог. На основе многотысячелетнего опыта человек пришел к выводу, что отдельные двигательные действия приводят к успеху на охоте, а другие - нет. И посему возникла необходимость в качественных двигательных навыках, которые могли сформироваться при условии предварительных упражнений и которые могли принести успех на охоте. Такая жизненная обусловленность, наряду с магическими верованиями в необходимость предварительной победы над зверем, привела к изображению животных на стенах пещер, скалах, песке и метанию в них орудий охоты. Подтверждением этому может служить найденная в пещере Монтеспан (Франция) «израненная» глиняная фигура медведя без головы. Подобные памятники зверей встречаются в разных уголках планеты (пещера Альтамира в Испании, на горном плато Тас-сили в Сахаре, в Италии, Англии, Германии, Алжире, в Сибири, в Костенках на Дону). Таким образом, можно утверждать, что метание являлось первым осознанным физическим упражнением, действием первобытного человека.

 Своеобразным этапом в развитии первобытного общества было изобретение лука (приблизительно 12 тыс. лет до н.э.), давшее возможность более эффективно охотиться, делать значительные запасы мяса, что позволило перейти к формированию оседлых мест проживания. На наскальных рисунках в Африке, Испании появляются стрелки из лука, охотящиеся на животных. В это же время на рисунках появляются и фигурки борющихся людей. Вероятно, здесь уже можно говорить о каких-то организованных формах физического воспитания. Связано это было, по-видимому, с необходимостью военной подготовки[3].

* 1. **Влияние трудовой деятельности на возникновение новых физических элементов**

Последующий период в развитии физической культуры в первобытном обществе выделяется в эпохи мезолита и неолита (ок. 8-3-го тыс. до н.э.), когда формируются центры родового общества. Основными источниками существования становятся земледелие и животноводство. В связи с новыми формами жизнедеятельности теряют свое значение предыдущие элементы физической культуры и появляются новые виды упражнений. Например, для народов, занимавшихся животноводством, перестали представлять важность длительный бег, преследование дичи, метание, прыжки через препятствия. Первостепенными становятся умения ездить верхом, управлять лошадью, участие в верховых охотах. Земледельческие общины стали проявлять больше интереса к различным силовым упражнениям: поднятию и переноске тяжестей, борьбе, а также ритуальным танцам, связанным с различными языческими верованиями, в частности с богами плодородия[2, 65 c].

**1.3. Обряды посвящения и их роль в физическом воспитании**

 Особая роль в физической подготовке тогдашней молодежи отводилась обрядам посвящения (инициаций), которым предшествовала длительная воинская подготовка. Происходило это в условиях распада родового общества и торжества военной демократии.

 Акты посвящений призваны были переводить юношей в разряд взрослых мужчин, воинов рода. И поэтому к посвящаемым предъявлялись повышенные требования по смелости, ловкости, выносливости и силе. К примеру, у племени восточноафриканских вахумов необходимым условием при посвящении во взрослые было умение прыгнуть вверх выше своего роста. На одном из островов архипелага Новые Гебриды устраивались «прыжки с вышки» на суше. Участники состязаний должны были прыгнуть головой вниз с высоты около 30 метров. К их ногам привязывались веревки из лиан, другие концы которых прикреплялись к вершине вышки. Веревки были отмерены таким образом, что они растягивались до самой земли, а затем сокращались, не дойдя до земли, и подбрасывали прыгуна вверх. Тем не менее участие в этом действии требовало немалого мужества от юношей. Не осмелившиеся пройти его не имели права появляться в обществе мужчин.

 Во время распада родового строя, при выделении родовой и военной верхушки, военно-физическая подготовка становится ввиду появления большего количества свободного времени, основным занятием родовой аристократии. Рядовые члены общества постепенно отстраняются от общественной жизни, участия в состязаниях, играх. Занятия физическими упражнениями становятся уделом правящего сословия. Связь физического воспитания и труда утрачивает свое значение, физическая подготовка военизируется, приобретает сословный характер.

 Таким образом, в развитии физической культуры первобытного общества выделяются два наиболее качественных этапа. Первый - с изобретением метательных орудий - привел к обособлению от непосредственной охоты системы двигательных действий, ее предварительной подготовке, физическому воспитанию. На втором этапе - во время разложения родового общества - возникли формы военно-физической подготовки, отбора как средства общественного подчинения одних групп людей другим[3].

**2. Физическая культура в рабовладельческом обществе**

 Характерной чертой рабовладельческого строя можно считать установление социальных отношений между людьми и возникновение прототипов современных государств. Особую роль в развитии рабовладельческого общества играла языческая религия. Она положительно относилась к формированию первых форм физической культуры, поощряла занятия физическими упражнениями, соревновательность, культ тела. Считалось, что физическая культура, занятия физическими упражнениями, «строительство» собственного тела угодно богам.

 Наиболее развитыми странами в период рабовладения на территории, которую занимает современная Европа, были Греция, поделенная на множество государств-полисов, и Римская империя. Наибольшего расцвета физическая культура достигла в Греции. Эта страна внесла огромный вклад в человеческую цивилизацию. Ученые-мыслители того времени — Сократ, Платон, Аристотель, Демокрит, Гераклит, Пифагор и другие, основавшие собственные философские школы, осветили практически все вопросы, связанные с жизнедеятельностью общества, человека, его места в мире. Во многом благодаря этому в Греции и Риме активно создавались государственные институты власти и развивались образование, искусство, культура, в том числе и физическая. Физическое воспитание стало неотъемлемой частью воспитания человека. Древний мир признавал физическое воспитание наряду с умственным и духовным как триединство человеческого начала, без которого невозможно воспитание полноценного человека. Во всех школах Греции и Рима осуществлялось направленное физическое воспитание. Мало того, в гимнастических школах занятия гимнастикой были основным видом занятий. Занятия проводили профессиональные педагоги. Вместе с тем разделение общества на свободных граждан и рабов не могло не сказаться и на развитии физической культуры: ее ценности были недоступны рабам. То есть по сравнению с первобытнообщинным строем занятия физической культурой стали носить классовый характер.

Физические упражнения в рабовладельческом строе продолжали отделяться от трудовых навыков. Условия жизни свободных граждан античного мира позволили им заниматься физическими упражнениями, напрямую не влияющими на обеспечение только бытовых, военных и других трудовых функций, но вместе с тем физические упражнения продолжают выполнять функцию подготовительных упражнений к трудовой и военной деятельности.

 *Физические упражнения* в рабовладельческом строе продолжали отделяться от трудовых навыков. Условия жизни свободных граждан античного мира позволили им заниматься физическими упражнениями, напрямую не влияющими на обеспечение только бытовых, военных и других трудовых функций, но вместе с тем физические упражнения продолжают выполнять функцию подготовительных упражнений к трудовой и военной деятельности.

 *Соревновательная деятельность.* Уникальным явлением мировой цивилизации стало появление древних игр, самыми известными из которых были Олимпийские. Организация Олимпийских игр древности говорит о достаточно высоком культурном и социальном уровне античного мира. Возникшие в 778 г. до н.э. по религиозной необходимости, они были самым знаковым событием культурной жизни древнего мира. Программа игр постоянно расширялась, и многие виды спорта (легкая атлетика, борьба, бокс) берут начало именно от них. Многие атрибуты спорта возникли в то время и остаются до сих пор: подготовка спортсменов, судейский аппарат и правила соревнований, тренеры, квалификационные соревнования, награждение и др. Упадок Олимпийских игр начался с появлением спортсменов-профессионалов[4].

 С утверждением в Европе христианства как государственной религии, в 394 г. н.э. Игры были запрещены римским императором Феодосием I как религиозно вредные, поскольку отражали языческий культ. Его сын, император Феодосий II, разрушил Олимпию, которая впоследствии была погребена в результате землетрясения и обнаружена лишь в XIX в. в результате археологических раскопок, а византийский император Юстиниан I закрыл практически все учреждения физической культуры, в том числе и знаменитый Афинский Гимнасий.

 Тем не менее рабовладельческий строй оказал огромное положительное влияние на развитие физической культуры, сформировав первые формы физического воспитания, давшие впоследствии толчок к развитию современной физической культуры и спорта[5].

**Список использованных ресурсов:**

1. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва.: Спорт 2001. -320с.
2. Патрикеев А. В. Поурочные разработки по физической культуре. [Текст] / 1 класс. – 2-е изд.- Москва.: ВАКО, 2002,- 256 с. – (В помощь школьному учителю).

**Электронные ресурсы:**

1. Физическая культура в первобытном обществе. [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <http://ebooks.grsu.by/ist_sporta/1-fizicheskaya-kultura-pervobytnogo-obshchestva.htm> , свободный.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития. [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/4617703/page:3/](https://studfiles.net/preview/4617703/page%3A3/) , свободный.
3. Теория и история физической культуры . [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <https://studme.org/231303/meditsina/fizicheskaya_kultura_rabovladelcheskom_stroe> , свободный.

**Тема 1.1 (4,5) «Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII века до настоящего времени»**

**План:**

1. Становление зарубежной системы и спорта в период начала Нового времени. Основные представители этого времени. Три главные группы упражнений;
2. Гимнастический и спортивно-игровой период (с конца XVIII до начала XX в. Причины развития физической культуры на основе гимнастики в Европе. Сокольское, немецкое шведское направления в гимнастике;
3. Середина XIX века- спортивная и игровая деятельность. Причины распространения спорта в мире;
4. Развитие физического воспитания во второй половине XIX в. Требования Демени. Естественная гимнастика;
5. Первая и Вторая Мировые войны, войны в Корее и во Вьетнаме;
6. Выводы.
	1. **Становление зарубежной системы спорта.**

Условной границей перехода от средних веков к периоду Нового времени считается буржуазная революция 1648 г. в наиболее передовой стране Европы того времени — Англии. Буржуазия сыграла на этом этапе истории чрезвычайно прогрессивную роль.

Наряду с гимнастическими методами физического воспитания во многих странах мира происходит становление и развитие современных видов спорта. Его основу составили физические упражнения, содержащие в себе элементы соревнований. Наиболее интенсивно *спорт*(термин происходит от древнелатинского “диспортаре” — развлекаться, играть) начинает культивироваться в учебных заведениях Англии и Америки. Что касается развития ***физического воспитания***в таких регионах, как Китай, Индия, Япония, Центральная Америка, то оно приостановилось из-за обострившихся внутренних общественных противоречий и вследствие колонизации этих стран.

В разработке теории *школьного физического воспитания*большая заслуга принадлежит прогрессивным буржуазным мыслителям, боровшимся против феодального засилья, в том числе автору теории естественного развития человека *Д. Локку*(1632 — 1704), который задачу физического воспитания ребенка ставил на первое место.

Наиболее полно новые идеи получили свое развитие в теории французского писателя и философа *Ж. Ж. Руссо*(1712—1778). По его мнению, всякая общественная проблема проистекает от человеческого зла, а зло, в свою очередь, — от слабости человека. Это положение, по его мнению, можно изменить только путем воспитания закаленной, сильной молодежи. На практике эти идеи физического воспитания реализовали филантропы.

Под влиянием идей Д. Локка и Ж. Ж. Руссо в Германии в конце XVIII — начале XIX в. началось буржуазное движение — *филантропизм*(филантроп—человек, занимающийся благотворительной деятельностью). Это движение нашло свое выражение в создании школ нового типа — филантропии. Из представителей этого движения, занимавшихся практическим введением физического воспитания в школе, выдающуюся роль сыграли преподаватели физического воспитания *Г. Фит*(1763 — 1836) и *И. Гутс-Мутс*(1759-1839).

В рамках своей системы филантропы выделяли три главные группы упражнений: игры, упражнения для развития ловкости движений рук, собственно физические упражнения.

По воздействию на учащихся игры различались так: на развитие сообразительности, на внимание, развивающие память, воображение, умственные способности, игры эстетической направленности.

Собственно физические упражнения составляли основу системы. Они подразделялись на прыжки, бег, метания, борьбу, лазанья, равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения на осанку, танцы, строевые упражнения, плавание, упражнения в пении, умственные упражнения. В свою очередь, указанные виды движений классифицировались на такие составляющие, которые приучали детей к тем обстоятельствам, с которыми они могли столкнуться в повседневной жизни. Например, практиковались прыжки вверх, спрыгивание с различной высоты, вверх - в длину, вниз - в длину, прыжки с места и разбега, прыжки с различными предметами и снарядами (например, с шестом) и т.п.

Значение деятельности филантропов заключается прежде всего в том, что благодаря их усилиям физическое воспитание вошло в программу школьного обучения, они стали пионерами немецкого и шведского направлений в гимнастике.

* 1. **Период конца XVIII- начало XX века.**

Период с конца XVIII до начала XX в. характерен тем, что физическое воспитание развивалось по двум основным направлениям — ***гимнастическому***и ***спортивно****-****игровому****.*Но в указанный период средства физического воспитания (гимнастика, спорт, игры) еще не определили четких границ между собой, они сильно взаимопроникали друг в друга, и этот процесс продолжался вплоть до первой половины XX в.

На Европейском континенте школьное физическое воспитание в XVIII — середине XIX в. развивалось преимущественно на основе *гимнастики.*Этому способствовал ряд обстоятельств:

1. Развивающаяся промышленность остро поставила вопрос о необходимости обучения детей трудовым движениям. Было установлено, что существует ряд главных форм движений, на которых основаны трудовые операции.

2. Побудительным мотивом развития национальных гимнастических систем была тактика ведения военных действий, в частности успехи прусского короля Фридриха II в Семилетней войне (1756—1763). Личная инициатива воина была отодвинута на задний план, и основное внимание уделялось сомкнутому строю, залповому огню, совместным действиям, механическому исполнению команд.

3. Важную роль в развитии школьного физического воспитания и внешкольного гимнастического движения играли также национальные устремления к единству и независимости. Не случайно немецкое гимнастическое движение нашло свое применение не только среди немцев, но и среди итальянцев, чехов, поляков, хорватов, словаков, болгар, т. е. там, где движение за национальное освобождение в начале XIX в. находилось в состоянии зарождения или развития.

4. Все большее число государственных деятелей, врачей и педагогов признавало важность организованных форм физического воспитания и включения его в число обязательных учебных предметов для более успешного решения задач подготовки молодежи к жизни.

Наиболее крупными национально-буржуазными гимнастическими системами, созданными в начале Нового времени, были немецкое, шведское и чешское направления.

**Немецкое гимнастическое (турнерское) движение**уходит своими корнями в филантропизм. Оно оформилось в начале XIX в. и связано с именами Ф. Яна и Э. Айзелена. Ян был в большей мере организатором и идейным руководителем, а Айзелен — практиком и специалистом в области методики гимнастики. Создание немецкой гимнастики в самом начале было направлено на повышение боевой выучки немецкой армии в борьбе с французскими завоевателями (армией Наполеона). С середины XIX в. содержание военной гимнастики перерабатывается применительно к требованиям школьного физического воспитания. Она получила широкое распространение в армии, школах, различных спортивных обществах. В 1811 г. под Берлином (ныне это парк им. Ф.Яна) была построена гимнастическая площадка (турн-плац), оборудованная специальными снарядами — турниками (перекладинами), параллельными брусьями, конем, шестами, лестницами для лазанья и др. Число занимающихся на площадке достигало 500 человек.

Теоретики немецкого гимнастического направления причисляли к гимнастике все виды физических упражнений.

Методика проведения занятий и классификация упражнений в немецкой гимнастике не имели достаточно полного научного обоснования. В основу классификации была положена внешняя форма движений, отсутствовали указания по дозированию физической нагрузки, педагогическому и врачебному контролю.

Основателем ***шведского гимнастического направления***является П. Линг. Он изучил древнюю физическую культуру Китая, Скандинавских стран, немецкую гимнастику Нового времени. Исходя из этих сведений, П. Линг классифицировал физические упражнения на основе знаний анатомии и биологии. П. Линг разделял гимнастику на четыре вида: военную, педагогическую, врачебную и эстетическую, но практически создал лишь военную.

Шведская гимнастика была шагом вперед в смысле объяснения упражнений с точки зрения знаний из области анатомии и биологии. В Швеции того времени была организована подготовка преподавателей с высшим образованием по гимнастике. В 1813 г. в Стокгольме открылся Центральный гимнастический институт. Я. Линг разработал первый проект закрытого спортивного зала, по которому начали строить первые спортивные залы. Физическое воспитание в шведской школе проводилось и среди девочек.

Шведская гимнастика органично дополняла немецкую. В практике физического воспитания эти две системы постепенно слились.

В середине XIX в. начала создаваться ***сокольская система гимнастики****.*Это первая значительная славянская система физического воспитания, получившая название “Сокол” — символ свободы, мужества, независимости. Основателем ее был известный деятель культуры Чехии М. Тырш. Будучи представителем буржуазной интеллигенции, он стремился к объединению и сплочению чешского народа в борьбе за национальную независимость, так как Чехия в то время находилась под владычеством Австрии.

Сокольская гимнастика внесла значительный вклад в создание современной спортивной и художественной гимнастики. Она включала в себя уже известные из немецкой и шведской гимнастики упражнения, но существенно дополнила их рядом других движений.

В сокольской гимнастике была сделана попытка классификации физических упражнений на новой основе. Они подразделялись на четыре основные группы.

* 1. **Середина XIX века- спортивная и игровая деятельность.**

К середине XIX в. в Англии начинает формироваться школьное физическое воспитание, основанное на современной ***спортивной*и *игровой***деятельности. Своими корнями это направление уходит в педагогическую практику тогдашнего ректора колледжа в г. Регби Т. Арнольда.

Распространению спорта в мире во второй половине XIX в. способствовали такие существенные причины:

1. Гимнастические формы занятий физическими упражнениями не могли в полной мере удовлетворить эмоциональные потребности человека, его досуг, развлечения, т.е. они уже недостаточно способствовали реализации интереса к какому-то определенному виду двигательной деятельности.

2. Гимнастика к тому времени уже не могла вобрать в себя, объединить все многообразие физических упражнений (велоспорт, альпинизм, плавание, конькобежный и лыжный спорт, футбол, конный спорт и многие другие виды спорта).

3. Существенный импульс развитию спортивной направленности дал начавшийся процесс развития международного спортивного движения. Первые чемпионаты континентов, мира, олимпийские игры стали причиной распространения спорта в мире.

На пути развития спорта в то время были и объективные трудности: негативное отношение к нему части религиозных деятелей; существовавшие суеверия и предрассудки против развития некоторых видов спорта, в частности велоспорта, а позднее мотоспорта; официальные круги многих стран были противниками занятий спортом женщин.

Таким образом, к середине XIX в. были заложены педагогические, методические и организационные основы буржуазного физического воспитания и спорта. В развитии физического воспитания в мире выделяются два направления — гимнастическое и спортивно-игровое. Положительным во всех гимнастических системах было то, что в них обобщен опыт физического воспитания за многие столетия, сделана попытка систематизации и классификации физических упражнений, созданы новые спортивные снаряды и оборудование, которые применяются и в настоящее время.

* 1. **Развитие физического воспитания во второй половине XIX в.**

Со второй половины XIX в. начинают складываться современные взгляды на физическое воспитание и спорт. Старые методы немецкой, шведской, сокольской гимнастики и другие системы уже не отвечали требованиям времени. Педагогические взгляды на физическое воспитание во многом формировались под влиянием новых знаний в области биологических наук, так как ведущей теорией второй половины XIX в. являлась теория естественно-научного материализма. Наиболее значимыми ее положениями, которые существенно повлияли на физическое воспитание, были:

1) единство человеческого организма и его неразрывная связь с окружающей средой;

2) зависимость форм тела и строения его органов от их функционального состояния;

3) физиологический механизм формирования двигательного навыка.

Среди новых зарубежных систем физического воспитания прежде всего следует выделить метод, предложенный венгром *Г. Демени* (1850—1917), и метод “естественной гимнастики”, разработанный австрийским педагогом *К. Гаульгофером*(1885 — 1941) с сотрудниками.

Демени была разработана следующая система требований при выполнении физических упражнений:

1) следует избегать статичных, неестественных положений. Скорость движений отдельных звеньев тела должна быть обратно пропорциональна их массе. Движения должны быть естественными и размашистыми, а не “отрывистыми” и “угловатыми” (это положение во многом созвучно с китайской оздоровительной гимнастикой тайцзицюань);

2) движения необходимо выполнять с законченной амплитудой, мышцы-антагонисты, т. е. те, которые не участвуют в выполнении движений, должны быть расслаблены.

Демени рекомендовал при разучивании упражнений всегда переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным.

Движения в спорте Демени подразделял на семь видов: ходьбу, бег, прыжки, лазанья, поднятие и переноску тяжестей, метания, приемы защиты и нападения. Каждый из этих видов имел много разновидностей.

Гимнастика предназначалась и для девушек, в ней акцент делался на ее эстетической стороне.

Метод *естественной гимнастики,*разработанный в начале XX в., основывался на базе научных положений медико-биологических наук, которые к тому времени сделали значительней шаг вперед в объяснении значения физических упражнений. Название этой системы происходит от рекомендаций проводить занятия физическим воспитанием в естественных условиях природы, т. е. преимущественно на открытом воздухе. По своей сути этот метод был призван заменить немецкую гимнастику в школах. В основу классификации физических упражнений был положен принцип их влияния на развитие определенных физических качеств: равновесия, гибкости, координации, силы, выносливости и др

С конца XIX — начала XX в. начинается процесс формирования на основе гимнастических движений спортивной и художественной гимнастики. Другими словами, сама гимнастика становится также видом спорта. По существу, мы наблюдаем слияние двух направлений в физической культуре — гимнастического и спортивно-игрового и образование относительно самостоятельных средств физической культуры — гимнастики, спорта и игр.

В конце XIX — начале XX в. интеграция гимнастического и спортивно-игрового направлений была во многом противоречивой. Например, в Европе в это время существовали конкурентные отношения между гимнастикой и легкой атлетикой. Представители этих видов спорта считали их главенствующими по отношению к другим двигательным увлечениям. Однако и гимнастика, и спорт еще четко не определили границ своих упражнений. Это очевидно из программы состязаний по гимнастике на Олимпийских играх.

* 1. **Первая и Вторая Мировые войны.**

Направления в физическом воспитании, основанные на гимнастике и спортивно-игровой деятельности, можно назвать *основными*тенденциями в период между Первой и Второй мировыми войнами. Однако имелись и отличительные черты, особенности в физическом воспитании отдельных стран. Они были обусловлены экономическими факторами, сложившейся школьной практикой, политико-идеологическими устремлениями, климатическими условиями, традициями и т. п. Так, для стран с тропическим климатом (Центральная Америка, Индия) была характерна гигиеническая направленность. Индией также были унаследованы мистические (обрядовые) элементы, что находит выражение, например, в системе йога, гимнастических танцах и движениях пантомимного характера. В Иране, Ираке, Японии и Турции определяющими в физическом воспитании были движения, характерные для национальных видов борьбы. В Австралии и Канаде в 30-е гг., в Новой Зеландии в начале 40-х гг. физическое воспитание школьников осуществлялось на основе средств спорта и игр.

В последние годы XIX — начале XX в. предпринимаются многочисленные попытки поиска таких внешкольных форм воспитания молодежи, которые обеспечивали бы ее хорошую *военно-физическую подготовку.*Однако лишь в Англии удалось создать систему, вторая позволила охватить широкие слои молодежи, — *бойскаутское движение.*Оно возникло на рубеже XIX и XX вв. Основателем этого движения является английский генерал Роберт Баден-Пауэл. Участие его в колониальной англо-бурской войне в Южной Африке (1899 — 1902) сыграло решающую роль в зарождении идеи воспитания английских мальчиков на принципах скаутизма (скаут переводе означает “разведчик”). В условиях Африки Баден-Пауэл понял, насколько важно уметь вести военные действия в сложных природных условиях: труднопроходимых лесных зарослях с необычной фауной, ориентироваться на незнакомой местности и т. п. Эти умения, используя психические особенности детей, можно с успехом развивать.

В самой скаутской организации не обучают трудовым специальностям, но она активно поощряет и содействует их приобретению, выявляет способность ребят применять их на практике.

Войны в Корее (1950—1953) и Вьетнаме (1964—1973) со всей очевидностью продемонстрировали издержки в физической подготовленности американской молодежи. В 1956 г. президент США Эйзенхауэр обратил внимание на проблему слабой физической подготовленности молодежи и сформировал Президентский совет по физической подготовке и спорту, который и стал одним из главных проводников национальной кампании оздоровления американской нации. С тех пор раз в 10 лет проводится тестирование всех школьников США в возрасте 6—17 лет по единой программе.

Уже с детского возраста американцев убеждают, что реальная ценность спорта — в подготовке к достижению жизненного материального успеха, что он прививает волевые черты характера, необходимые для того, чтобы одерживать победы.

Психология американца — выделиться, быть лучше других. Они не любят неудачников и слабосильных. На протяжении всей своей более чем 200-летней истории американцы поклоняются культу силы, олицетворением которой в спорте является победитель — чемпион. Равнение на чемпиона — один из основных движущих психологических факторов, который присущ практически всем американским школьникам.

Физическое воспитание и спорт, безусловно, способствуют формированию и развитию таких черт, облагораживающих личность, как дружба, взаимопонимание и сотрудничество, уважение к сопернику и т. п. Однако, как отмечают американские социологи, это присуще ему до тех пор, пока в спорте человеческие ценности преобладают над материальными. Вот это-то позитивное начало и утрачивает детский спорт США. В то же время спортивная деятельность способствует приспосабливаемости к условиям конкуренции, предприимчивости, агрессивности, к возможности “сделать бизнес”. И в этом кроется одна из главных причин его огромной популярности среди всех категорий населения Америки, особенно среди школьников.

**Выводы:**

1. Филантропизм способствовал включению физического воспитания в программу школьного обучения, а также становлению немецкой и шведской национальных гимнастических систем.

2. Педагогические взгляды на физическое воспитание в конце XIX — начале XX в. во многом определялись новыми знаниями в области биологических наук, спортивной физиологии, биомеханики.

3. Физическое воспитание развивалось по пути рационального сближения и поиска интегративных форм движений, заимствованных из гимнастических систем и спортивно-игрового направления. К середине XX в. в мире наблюдается интеграция двух основных направлений в физическом воспитании — гимнастического и спортивно-игрового, что свидетельствует о значительном уточнении классификации физических упражнений по их принадлежности к тем или иным видам спорта. Средства физического воспитания и спорта обретают четкие черты их принадлежности к гимнастике, спорту, играм, туризму. Активному распространению спорта в мире способствовало то обстоятельство, что во второй половине века он выходит на уровень международных отношений, становится средством демонстрации мощи, престижности государств, в чем были заинтересованы государственные политические деятели.

4. Перед Первой и Второй мировыми войнами наблюдается милитаризация физического воспитания и спорта, т.е. оно становится средством военно-физической подготовки молодежи. Особенно заметно это проявляется в Германии.

5. В 1920-е гг. возникает новое направление в физической культуре — профессионально-прикладная физическая подготовка.

6. После Второй мировой войны в развитых капиталистических странах заметно положительное влияние государственных структур на ход развития физической культуры и спорта. Объем занятий физическим воспитанием в разных странах неодинаков, в основном 3—4 ч в неделю. Программа, как правило, не является единой, а составляется с учетом возможностей и традиций школ. Все большее распространение получает внеурочная и внешкольная работа по физическому воспитанию в виде дополнительных или факультативных занятий.

**Список литературы.**

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. Пособие / Сост. Л. Н. Беленчук, С. В.Лыков, А. В. Овчинников. — М., 2000.

Электронные ресурсы.

1. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени [электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа: <https://studopedia.ru/18_23144_glava--zarubezhnie-sistemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-period-s-XVIII-v-do-nastoyashchego-vremeni.html> - свободный.
2. Ведение в специальность[электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа: <http://zakazat.by/bgufk/vitebskij-gosudarstvennyj-universitet-im-p-m-masherova/fakultet-fizicheskoj-kultury-i-sporta/366-kurs-lektsij-istoriya-fizicheskoj-kultury-i-sporta.html?start=7> – свободный.

**Тема 1.2 (1) «Физическая культура в России с древнейших времен до 2 половины 19 века»**

**План:**

1.Физическая культура в Российском государстве IX-XVI вв. Народные формы физического воспитания в дореволюционной России.

2.Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в ХVII-второй половине ХIХ в.

**1.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. Народные формы физического воспитания в дореволюционной России**

Возникновение физ. упражнений у восточных славян происходило практически так же, как и в других регионах мира. Практика физ. воспитания начала складываться у них вVI – IХ вв.

*Народные формы физического воспитания в дореволюционной России.*В первобытном обществевоспитание осуществлялось преимущественно в процессе включения детей в конкретные виды деят-ти. Однако существовали уже и специальные формы воспитания, превратившиеся со временем в ритуалы. Среди них особую роль играли возрастные инициации. В первобытных родовых общинах подростки, достигшие 14 лет, проходили специальную подготовку, в ходе которой их учили охотиться и изготовлять орудия труда, развивали волю и выносливость, приучали быть дисциплинированными, приобщали к религиозным тайнам. Этот этап подготовки завершался обрядом инициации, в ходе которого подростки должны были доказывать свою физическую и социальную зрелость. Прошедшие испытания признавались полноправными членами общин, получали статус взрослого человека.

В первобытных родовых общинах воспитание носило общественный характер. Все без исключения дети воспитывались в духе взаимопомощи, коллективизма, подчинения личных интересов интеpecaм общины. Община выступала как совокупный воспитатель.

X

by Counterflix

На каждом ее члене лежала обязанность заботиться о детях, руководить их воспитанием. Основные педагогические функции выполняли, как правило, ближайшие родственники и наиболее опытные, авторитетные сородичи детей.

Мальчиков готовили преимущественно, к мужским видам деятельности (охоте, изготовлению орудий труда), а девочек – к женским (сбору растений, приготовлению пищи, ведению домашнего хозяйства, уходу за детьми).

Зарождение имущественного и социального неравенства, постепенное дробление общин на семьи повлекли за собой превращение воспитания из всеобщего, равного в семейно-сословное. Основные функции воспитания, цели, содержание и формы которого все более различались для разных социальных групп населения, сосредоточились в семье. Инициации утратили свой всеобщий характер и стали достоянием знати.

В VI-IX вв. у восточных славян уже вполне сформировалось 4 социальных слоя: общинники-земледельцы, ремесленники, племенная феодальная знать и языческое жречество. Общая направленность воспитания была неразрывно связана с образом идеального героя, специфического для каждой социальной группы. Этот образ воплощал в себе как бы высшую цель воспитания, в принципе недостижимую, но определявшую его общую конечную направленность. Каждому периоду исторического развития соответствовал и свой образ героя-богатыря. Старинные русские былины и сказки показывают идеальный образ богатыря-воина – Ивана крестьянского сына, Никиты Кожемяки, Микулы Селяниновича, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Алеши Поповича и др. Богатырь предстает перед нами не только как физически непобедимая личность, но и как человек, в совершенстве владеющий трудовыми навыками, обладающий умственным превосходством над своими врагами. Былинные сюжеты мы встречаем в работах выдающихся личностей нашей страны – М. В.Ломоносова, Н. М. Карамзина, А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого, А. П. Бородина, М. А. Врубеля, Н. К. Рериха, В. М. Васнецова и др. На замечательной картине В. М. Васнецова “Богатыри” изображены наиболее известные и популярные в народе богатыри — Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович.

Из них “старый казак” Илья Муромец (казаком в былинах стали называть Илью Муромца после того, как сторожевую службу на южных границах Руси начали нести именно казаки) – самый любимый в народе былинный герой. Былины о нем были созданы в XII-XVI вв. - “Илья Муромец и Соловей-разбойник”, “Илья Муромец и Идолище Поганое”, “Ссора Ильи Муромца с князем Владимиром”. Илья предстает перед нами как “наибольший богатырь”, “атаман заставы богатырской”. И это вопреки его “низкому**”**происхождению: ведь он всего лишь “крестьянский сын”, “мужичище”, как презрительно называют его родовитые завистники. Мощью он превосходит всех своих боевых товарищей. И когда болеть врагов оказывается им не по силам, в решительное единоборство вступал сам Илья, всегда одерживая победу. В арсенале его воинского мастерства имеются приемы и борьбы, и рукопашного боя. Из былин следует, что Илья пользовался бойцовскими приемами, известными и в настоящее время: “Хватал как его да за ноги, а трахнул его да о кирпичный пол”. В современной борцовской терминологии это можно назвать “броском захватом ног”. Умеет Илья увернуться от брошенного в него “кинжалища булатного” и, поймав его, метнуть в нападающего. Оказавшись перед врагом с голыми руками, он превращает свой шелом в грозное оружие, нанося удары и отбивая им брошенный в него.

Второй после Ильи “податаманье” – Добрыня Никитич. О нем написаны былины “Добрыня и Змей”, “Добрыня сват”, “Добрыня в ссоре с Владимиром” и др. Этот богатырь – всесторонне развитый человек. Из былины мы узнаем, что Добрыня обыгрывает половецкого царя Батура в шахматы, превосходит его в стрельбе из лука и, наконец, побеждает в рукопашном бою многих половецких силачей.

Представляет интерес тот факт, что в былинах говорится о поединках и женщин. Киевский князь заточил в подвал новгородца Ставра Годиновича. На помощь Ставру приходит его жена Василиса. Надев мужское платье и назвавшись послом “из дальней орды”, она приезжает ко двору князя якобы с требованием дани. Князь подозревает, что посол – переодетая женщина, но боится ошибиться и в качестве одного из испытаний назначает борьбу. “Посол”, однако, начал бороться... Описание борьбы позволяет предположить, что Василиса умело применяет в борьбе неизвестные соперникам болевые приемы. Победив, она выручает мужа “из подвала глубокого”. Этот персонаж былины впоследствии перешел и дошли народные сказки, став Василисой Премудрой и Василисой Прекрасной.

В Былинный рассказ о богатырском поединке имеет единую и давно установившуюся последовательность динамики схватки с непрерывно нарастающим напряжением борьбы. Сначала соперники сражаются на конях: бьются на копьях, клинках, палицах, а затем поединок продолжается в рукопашной борцовской схватке. Установлено, что былины родились в крестьянской среде, в самой угнетенной и многострадальной части населения Древней Руси. Все беды и невзгоды Русской земли в первую очередь и наиболее тяжко ложились на их плечи, поэтому не случаен был отбор характеров былинных героев, не случайно складывались их образы. Вспомним, что образ Ильи Муромца — это образ “крестьянского сына”.

Воспитание детей **в период раннего феодализма**осуществлялось в семье. К 3-4 годам ребенок начинал выполнять посильную для него работу, помогая старшим, главным образом матери. Старшие члены семьи поощряли игры, развивающие у детей ловкость, силу, смекалку, формирующие умения и навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

С 7 лет начинался новый период в жизни ребенка, новый этап его воспитания. Мальчики переходили в возрастную группу отроков. У восточных славян слово “отрок” означало мальчика 7-14 лет, который не получил еще право называться взрослым мужчиной. Этот переход освещался особым образом, т. к. мальчики переходили из женской в мужскую половину семьи. Мальчики-отроки помогали отцам в выполнении “мужских” видов работ, прежде всего в сельскохозных работах: земледелии, животноводстве. Девочки осваивали “женские” виды работ: учились вести домашнее хоз-во, прясть, ткать, лепить горшки и др.

Наряду с трудовым воспитанием подростки усваивали правила поведения и мировоззренческие представления общины. Следует отметить, что и языческая, и христианская религии были идеологической основой воспитания на Руси. Христианство пронизывало и формировало всю жизнь человека. В руках церкви находилось судопроизводство по семейно-бытовым вопросам, через церковь оформлялись рождение человека, брак, похороны, дарственные грамоты и завещания; в руках церкви было образование, и начальное, и высшее. Всякое и личное, и общественное деяние требовало обязательного церковного благословения – от закладки дома, начала пахоты или весеннего выгона скота и до военных походов, постройки городов, заключения мира между враждующими князьями. Интересы церкви и гос-ва были практически едиными. Например, выдающийся церковный деятель, основатель и игумен Троице-Сергиева монастыря Сергий Радонежский мирит враждующих князей, благословляет рать перед Куликовской битвой, а митрополит Алексий многие годы руководит страной, став при малолетнем Дмитрии Донском официальным главой княжества.

По достижении 14 лет подростки становились полноправными членами семьи. В этом возрасте они получали военную подготовку, необходимую для каждого мужчины.

Профессиональные воины в древнерусском раннефеодальном гос-ве готовились в специальных дружинах. Дружинники представляли социальную группу профессиональных воинов, уже в VII в. живших в специальных укрепленных лагерях. С 12-летнего возраста будущие дружинники проходили военную подготовку в специальных домах-гридницах. Обучение дружинников представляло собой единственную известную в настоящее время организованную форму военно-физ. воспитания у восточных славян в VI-IX вв. Велось оно главным образом непосредственно во время военных походов или в ходе боевых действий.

Известный русский историк С. М. Соловьев так пишет о военно-физ. качествах и внешнем облике древних славян: “...особенно отличались славяне искусством плавать и скрываться в реках, где могли оставаться гораздо долее, чем люди другого племени. Они держались под водою, лежа на спине и держа во рту вырубленный тростник, верхушка которого выходила на поверх реки и таким образом проводила воздух скрытому пловцу. Вооружение славян состояло из двух малых копий, некоторые имели и щиты, твердые и очень тяжелые, использовали также деревянные луки и маленькие стрелы, намазанные ядом, очень действенным, если искусный врач не подает скорой помощи раненому”. У Прокопия (византийский писатель-историк) читаем: “Славяне, вступая в битву, не надевали лат, на некоторых не было даже ни плаща, ни рубашки, одни только порты. Вообще Прокопий отмечает неопрятность славян, говорит, что, подобно массагетам, они покрыты грязью и всякою нечистотою. Как все народы, в простоте быта живущие, славяне были здоровы, крепки, легко сносили холод и жару, недостаток в одежде и пище. О наружности древних славян современники говорят, что они все похожи друг на друга: высоки ростом, статны, кожа у них совершенно бела, волосы длинные, темно-русые, лицо красноватое...”.

Диалог византийского полководца VI в. Велисария с Прокопием дополняет сказанное. В составе армии Велисария был военный отряд славян. Прокопий спрашивает полководца: “Скажи, Велисарий, почему ты приказал взять языка именно славянину... не должен ли я понять тебя так, что ты предпочитаешь славянских воинов грекам-византийцам?” На что Велисарий отвечает: “Конечно же, нет! Славяне, правда, отважные бойцы. Они очень быстро научились владеть нашим, непривычным для них оружием и владеют им отнюдь не хуже византийцев. К сожалению, даже лучше. Но ведь они же совершенно не знакомы с нашим военным строем, не владеют нашей сложной осадной техникой. Это всего лишь иррегулярная армия варваров. Но вот если возникает необходимость сходить в разведку, и особенно взять языка, то, поверь мне, здесь славяне вне всякого сравнения. Они отлично умеют спрятаться даже за небольшим камнем или за первым кустом и неожиданно схватить неприятеля. Вот поэтому-то, Прокопий, в подобных делах я решительно предпочитаю славян всем другим”.

Первым письменным источником, в котором говорится о древних физ. упражнениях, является первая древнерусская летопись “Повесть временных лет”. Ее автором считается монах Киево-Печерского монастыря Нестор. В этой книге (написана она была в начале XII в.) говорится, что предки русских – радимичи, вятичи и северяне – жили в лесах, но в свободное от работы время ими “...устраивались игрища между сел, на которые сходились почти все люди от мала до велика”. Во время игрищ проводились состязания в различных прыжках, борьбе, рукопашном бое, “медвежьей борьбе”, играх с бегом, стрельбе из лука, конных скачках и др.

Из “Повести” мы узнаем о поединке русского богатыря Яна Усмаря с печенежским силачом во время битвы с кочевыми печенежскими ордами в 993 г. В старину существовал обычай: битва начиналась единоборством двух сильнейших воинов с одной и другой стороны. Описанный Нестором борцовский поединок – это первый источник по истории отечественной борьбы. Как явствует летописец, отец Усмаря рассказал, что сын его был не только наделен огромной природной силой, развитой к тому же тяжелым, связанным с большими физ. нагрузками на руки трудом усмаря – кожевника, отрок славился еще и как искусный борец, не потерпевший ни одного поражения. Ян, по словам летописца, “удавил печенежина в руках до смерти и ударил им о земь”. В честь этой победы Владимир заложил город, назвав его Переяслав, так как Ян “переял” – перехватил – славу у печенежского великана. Героический образ Яна Усмаря затем, через 800 лет, ляжет в основу зарождения сказочного и легендарного русского богатыря Никиты Кожемяки. Конечно, образ Усмаря, разумеется, нельзя не воспринять как явно легендарную гиперболизацию его физ. качеств. Но это естественная и искренняя дань народного восхищения своими героями.

Главными же действующими лицами сохранившихся древне-славянских летописей XI—XIII вв. были князья. В их образах авторы видели идеал, к которому должен стремиться человек в жизни. Так, в “Слове Даниила Заточника” автор мечтает о том, чтобы его князь был наделен силой Самсона, храбростью Александра, разумом Иосифа, мудростью Соломона, искусностью Давида. В этой летописи повествуется о том, как невооруженный человек боролся с лютым зверем, как люди свободно ходили по канатам и прыгали на них. Всесторонне развитыми предстают в “Слове о полку Игореве” князья Игорь и Всеволод. В “Сказании о Борисе и Глебе” Борис описан как всесторонне одаренный человек, высокого роста, красивый и крепкий телом, широкий в плечах, храбрый в боях, мудрый и разумный в советах, благодушный. В “Поучении Владимира Мономаха” рассказывается о князе Изяславе, которым восхищались все киевляне, когда он скакал на коне.

Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 г., когда во Владимире был построен Дмитровский собор. Среди многочисленных памятников резьбы по белому камню имеется и барельеф, изображающий сценку борьбы. Это отнюдь не религиозный сюжет единоборства: одежда борцов состоит из простых опоясанных рубах длиной до коленей и с вышивкой по кромке подола, обычных в быту простолюдинов. Специалисты по спортивной борьбе, изучив это изображение, уверенно утверждают, что в то время уже существовали такие виды, как борьба “в обхват” и “поясная”, в которой были запрещены броски с помощью ног.

Массовой народной формой физического воспитания на Руси были ***кулачные бои.***Размежевание борьбы с кулачным боем проходило на протяжении длительного времени. Потребовалось немало времени для того, чтобы запрет на удары в борьбе стал общепринятым положением, повсеместно вошел в обычай, который даже отразился в поговорке: “Борясь — не дерись, станешь драться — будешь запираться”.

В результате такого “смягчения нравов” борьба, с одной стороны, что-то теряла в прикладном боевом отношении, с другой — открывала более широкие пути для ее развития в спортивном направлении, для совершенствования уже чисто борцовской техники и тактики.

Кулачный бой практиковался в трех разновидностях: один на один (“сам на сам”), “стенка на стенку” и “сцеплялка-свалка”.

Бой “сам на сам” был близок к старому английскому боксу на голых кулаках, но отличался от него меньшей жестокостью. Перед тем как начать бой, соперники трижды обнимали и целовали друг друга, демонстрируя отсутствие какой-либо вражды между ними. С падением одного из бойцов бой прекращался, в то время как в английском боксе избиение лежащего продолжалось (оно было запрещено только в 1743 г.).

Однако самыми любимыми и наиболее широко распространенными на Руси были массовые бои “стенка на стенку”, и среди древних народных состязаний они занимали особое место. Были, естественно, у мальчиков различные игры, но, повзрослев, почти все без исключения начинали участвовать в кулачных боях. И это увлечение, как правило, продолжалось на протяжении почти всей жизни мужчины.

“Сцеплялка-свалка” — массовый и озорной вид боя, где каждый бился сам за себя и против всех остальных. Он перестал существовать уже очень давно.

Правила кулачных боев формировались долгое время, и прошло не одно столетие, прежде чем они окончательно установились. Первым важным шагом было полное размежевание с палочным боем. Кулачный бой стал исключительно безоружной схваткой. Далее были запрещены удары ногами и использование ног для бросков. Во многих местностях существовали свои особенности в правилах, но со временем они стали едиными для всей России. Одно из правил кулачного боя стало даже пословицей, символизирующей русское благородство в бою: “Лежачего не бьют”. Была на Руси еще одна пословица: “Сила по силе — осилишь, а сила не под силу — осядешь”. Имелось в виду такое правило, согласно которому боец, обычно тот, кто получил слишком сильный удар, мог присесть на корточки, и его, как лежачего, уже никто не смел трогать. Очень строго соблюдалось правило ведения боя только кулаками, без каких-либо металлических “закладок”. Уличенные в этом наказывались беспощадно: их жестоко били не только чужие, но и свои.

Вместе с тем в высших слоях общества, в дворянстве, прочно утвердилось отрицательное и презрительное отношение к кулачным боям. Большинство русских царей пытались запретить их проведение, но все попытки оказались тщетными. Для этого были объективные причины.

Об условиях, в которых развивалась русская культура в XIII— XVIII вв., дает наглядное представление тот факт, что за XIII — первую половину XV вв. Русь выдержала более 160 войн с татарами, литовцами, немецкими рыцарями, шведами, поляками, венграми, болгарами и др. В XVIII в. она воевала 60 лет. Поэтому вполне объяснимо, что в физ. подготовке преобладала военная направленность, в частности кулачный бой. Действительно, ведь когда в XIII в. киевский князь Мстислав IV перед битвой спросил своих воинов новгородского отряда, как они предпочитают сражаться: пешими или на конях, те дружно ответили: “Мы не хотим на конях, но по примеру предков наших пеши и на кулачках биться”. Для них “кулачки” уже давно стали синонимом пешей рукопашной схватки, в том числе и с оружием. И вот, не ожидая помощи конной рати, «дерзкие в бою» новгородцы, «вскричав, подняли кии» (палицы), словно палки в привычном «стеношном» бою, крепко ударив по превосходящим силам неприятеля и, опрокинув, обратили его в бегство...

Популярность и любовь русского народа к этой забаве отражена в литературных произведениях выдающихся русских писателей: А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, Л. Н. Толстого, А. М. Горького, М. А. Шолохова и др., художников: И. Е. Репина, В. М. Васнецова, М. А. Врубеля и др., композиторов: А. П. Бородина, А. Т. Гречанинова и др.

Целый ряд первых наших боксеров до своего прихода в этот вид спорта уже имел определенный опыт в «стеношном» кулачном бое. На дорогомиловской «стенке» славился Hyp Алимов по прозвищу Кара-Малай (по-русски — Черный парень), который в 1915 г. стал чемпионом России и чемпионом Москвы. В молодости также довелось испытывать свои силы в боях «стенка на стенку» неоднократному чемпиону дореволюционной России и первому чемпиону Советской России П. Никифорову и др. Но не только представители борьбы и бокса прошли замечательную школу кулачных бойцов. Например, известные в нашей стране замечательные футболисты братья Старостины также с благодарностью вспоминают об этом своем увлечении. Для более полного и конкретного представления о кулачных боях приводим воспоминания о них нашего известного специалиста в области футбола Н. П. Старостина.

«Рукопашные бои были очень популярны в Москве до революции. Как правило, стенки между двумя районами — Пресней и Дорогомиловом — проходили как раз на том месте, где сейчас с одной стороны расположилась гостиница «Украина», а с другой — Дом Совета Министров России. Причем у стенок были свои традиции: в них и с той и с другой стороны участвовала по нескольку сотен человек. Непосвященному могло показаться, что идет обычная массовая драка, настоящее побоище. На самом же деле это было хорошо отрежиссированное зрелище со своими звездами и кумирами. Проходила такая забава по воскресеньям и начиналась обычно около десяти утра.

На берегах Москвы-реки собирались зрители. Часам к трем-четырем дня их насчитывалось до десяти тысяч. Рукопашная шла на льду. Ее начинали мальчишки десяти—двенадцати лет. Они выскакивали примерно по сотне с каждого берега.

У стенки были непременные атрибуты: надвинутые на глаза шапки (мы с братом Александром выпрашивали эти шапки у дворников), пальто или куртка — обязательно нараспашку. Неукоснительно соблюдались неписаные законы чести — драться любя, двоим на одного не нападать, сидячего не бить, ниже пояса удары не наносить, после драки не гонять (не мстить), закладок (металлических предметов, кастетов и т.п.) не иметь, ногами не бить. Нарушивших заповеди наказывали и свои, и чужие вожаки и с позором изгоняли из команды. Первый “раунд” длился примерно минут пятнадцать. Этого времени хватало для определения перевеса. Выражался он в отступлении соперника к своему берегу и в количестве присевших на лед, т.е. сдавшихся бойцов. Тогда из лагеря отступившей команды выбегала группа постарше и с победным криком начинала быстро гнать, усаживая на лед, более молодых по возрасту чужаков, взамен которых, в свою очередь, для восстановления равновесия с другого берега спускались бойцы-ровесники. Закипали новые поединки... Я прекрасно помню своего противника по кличке Заяц. Худощавый, длинноносенький, всегда улыбающийся подросток из рабочей, судя по одежде, семьи. Дрался технично, нанося боковые удары, от которых меня защищала опущенная на уши шапка дворника. Я в ответ пускал в ход прямые. Оба мы целились только в голову и лицо, бить по корпусу на стенке считалось “деревней”. Конечно, наша схватка ничем опасным, кроме синяка под глазом да разбитого носа, кончиться не могла. Перчатки на руках смягчали удары, одежда и поднятые воротники надежно закрывали уязвимые места. Но устать мы успевали здорово. Для отдыха поочередно садились на лед и вытирали с лица пот, иногда вместе с кровью. А я еще успевал взглянуть, как идут дела у брата Александра, который дрался рядом, так как был всего на год младше и подвизался со мной в одной возрастной компании.

Большинство из нас заранее выбирали себе противника. Как правило, он был всякий раз один и тот же, потому что мы знали друг друга не первый год и старались, по традиции стенок, делать так, чтобы силы были примерно равны.

Бывали, конечно, случаи, когда моим соперником оказывался не Заяц, а кто-то другой. Стычка с новеньким требовала бдительности. Буфер (синяк) под глазом держится несколько дней — учитывая нрав отца, этого следовало избегать. И хотя мальчишеский темперамент увлекал в бой, в большинстве случаев все кончалось благополучно.

Но вот наступал наш черед заменяться. На лед выходили уже взрослые парни с рабочих окраин. Мы, естественно, горячо болели, освистывая дорогомиловцев и восхищаясь своими. Старших набиралось всего десятка два пар, и потому за каждой из них можно было отчетливо наблюдать. Они находились в 5—6 метрах друг от друга. Внешне это уже скорее напоминало примитивный бокс, чем национальные русские кулачные бои. Причем ветераны на обоих берегах строго следили, чтобы пьяных на лед не допускали.

На противоположном берегу так же искренне торжествовали победу дорогомиловцы.

В этом заключался благоприятный эмоциональный фон пресловутых стенок. Они не плодили врагов, не сеяли междоусобиц, не воспитывали жестокости и мести...

Наша стенка просуществовала до революции, а потом порядком захирела. Перестали проводиться межрайонные битвы и между Грузинами и Бутырками, одновременно стенки исчезли и в других районах. Однако я по сей день благодарен им: в жизни пригодились качества, которые они в рас пробудили, — умение верить в себя, а если понадобится, то и дать отпор...

Так ковались наши характеры. Не только все четверо Старостиных пробились в команду мастеров по футболу и хоккею, но с нами рядом очутившись и младшие братья наших стеночных кумиров: Павел и Александр Лобановы — такие же здоровяки, которых я и сейчас прошу, при встрече подавая руку: “Не жми”...

Со временем мы стали гордиться своим участием в стенках. Более того, Я убежден: честная борьба и уважение к противнику, ставшие смыслом моего существования в спорте, уходят корнями в те самые рукопашные бои на Москве-реке в 1916 году”.

***Народные формы физического воспитания***особенно интересны такого сословия на Руси, как казачество. Его, безусловно, можно считать системой прикладной физ. подготовки: в нем имеются главные составляющие системы. В основе идейной направленности было воспитание у казаков преданности своему войску, любовь к родному краю. Система имела четко выраженную прикладную цель — подготовку к военной и трудовой деятельности. Система была всеобщей: она охватывала все мужское население от детского до пожилого возраста. Военно-физ. упр-ния систематически включались у казаков в игры, смотры, охоту, праздники, военные походы, т.е. было представлено разнообразие форм и средств физической подготовки. В основе используемых методов обучения военно-физ. упр-ниям лежал эмпирический подход — пример, подражание, копирование,опыт.

Казачество как военное сословие в России начало складываться в XIV в., это были вольные люди, работавшие по найму и несшие военную службу в пограничных районах. Царское правительство стремилось использовать казачество для охраны своих границ и в войнах. В XVIII в. оно подчинило казаков, превратив в привилегированное военное сословие. К началу XX в. в Российской империисуществовало 11 казачьих войск (территорий): Донское, Кубанское, Оренбургское, Забайкальское, Терское, Сибирское, Уральское, Астраханское, Семиреченское, Амурское, Уссурийское. К 1916 г. казачество насчитывало 4,5 млн человек, среди которых были русские, украинцы, монголо-буряты, татары. Большинство (78 %) составляли русские. В основном казачество исповедовало православие, но были представители исламской веры, буддизма, старообрядчества.

Кому не известны легендарные имена Степана Разина, Кондратия Булавина, Емельяна Пугачева, Ермака — народных героев, предводителей крестьянских войн XVII —XVIIIвв., расшатавших крепостной строй в России. Примечательно, что все они были казаками. Случайность ли это? Видимо, нет. Всех их отличали смелость и сноровка, умение руководить военными действиями, свободолюбие, пытливый ум. И конечно, две характерные для них общие черты: казак никогда не был крепостным, подвластным помещику человеком, казак — это хорошо подготовленный воин-профессионал.

И все же, несмотря на участие казаков в народных восстаниях, царское правительство благосклонно и с большой терпимостью относилось к казачеству. В чем причины такого привилегированного отношения к казачеству, каковы были условия его жизни, обычаи, как было поставлено военно-физическое воспитание? Рассмотрим эти вопросы на примере Донского казачьего войска.

На правом берегу Дона, от устья его притока Аксая до нынешней Воронежской области, в глуши лесов, между непроходимых болот были рассеяны небольшие крепости, жилища казаков, известные тогда по названиям городков, состоящих из нескольких бедных изб или землянок. Проводя большую часть жизни в походах, они не строили себе удобных и красивых домов, стараясь иметь лишь приют и защиту от непогоды, полагая, что добротные строения привлекут к ним жадных до добычи многочисленных неприятелей.

Донские казаки редко жили в своих городках, а собирались всегда в нижней части Дона в главное войско (главный городок), откуда уже расходились в походы.

Казак рождался воином. С появлением на свет младенца все родные и знакомые отца приносили в дар «на зубок» стрелу, порох, пулю, лук, ружье и т.п. Когда у младенца прорезывались зубы, отец и мать, посадив его на лошадь, возили в церковь служить молебен Иоанну-воину о том, чтобы их сын был храбрым казаком. Первые слова, произносимые малюткой, были «чу» (ехать верхом) и «пу» (стрелять). Трехлетние уже сами ездили на лошадях по двору, а в пять лет бесстрашно скакали по улицам и участвовали в детских военных играх. В праздничные дни мальчики, например, играли в такую военную игру. Разделившись на две группы, они разбивали себе лагеря из камыша, «воинскими доспехами» служили бумажные шапки, лядунки (сумка для патронов), деревянные сабли и пики, знамена из окрашенной бумаги, трещотки, бубны и тарелки для торжественных военных звуковых сигналов. В каждой группе был свой предводитель. По условному сигналу обе группы снимались со своих лагерей, сходились, сражались. Победители преследовали побежденных, отбивали знамена, брали пленников и торжественно, с трофеями, под звуки бубнов и тарелок входили в городок, чтобы принять от стариков поздравление.

Девятнадцатилетних парней (их называли малолетками) записывали в служилые казаки. Войсковой атаман назначал удобное место, куда собирались из 20 —30 и более станиц атаманы со стариками и все малолетки на лучших породистых конях, в полном вооружении: с пиками, длинными ружьями (фузеями), шашками, луками и пр. Посреди ровной долины от двух недель до месяца в присутствии войскового атамана проводился смотр молодых казаков. Одни юноши пробовали в скачке резвость лошадей, другие — на полном скаку стреляли в цель, третьи, перекинув через седло стремена, стоя неслись во весь опор с шашкой или ружьем либо, разостлав на земле бурку и бросив на нее плеть или монету, подхватывали их на всем скаку. Выезжали два казака на конях и начинали бой плетьми. Или другой вид испытаний: большая группа всадников в полном вооружении неслась к реке и, бросившись в воду, переплывала на другой берег. Отличившиеся молодые казаки награждались войсковым атаманом уздечками, оружием и т.п. Эти награды были почетны, а награжденные пользовались большим уважением товарищей. С наступлением вечера обычно начинались кулачные бои.

В праздничные дни казаки устраивали соревнования по борьбе, различные виды бега, игры с мячом, в чехарду, в бабки и др., но особенно популярны были стрельба и скачки.

Стреляли из луков и ружей в цель. Были среди казаков такие стрелки, которые на расстоянии выбивали пулей из рук монету, удерживаемую между пальцами, не поранив держащего ее. Существует легенда, что Петр I во время похода на Азов, остановившись в одной из станиц и увидев у противоположного берега Дона плавающую утку, спросил: нет ли тут казака, который застрелил бы ее? Вызвался молодой воин Пядух, поднял пищаль и убил утку не целившись. “Исполать (хвала, слава) казак! И я убью, но только поцелюсь”, — сказал государь.

Вдоль Дона на его берегу недалеко друг от друга были построены девять станичных домов (по числу станиц, входящих в город Черкасск). Одно из состязаний в стрельбе и проходило между этими станицами. Две или три станицы пускали по реке деревянные поплавки, прикрепив к ним маленькую цель. Расстояние до цели устанавливали такое, чтобы от каждого дома цель находилась на длину выстрела. Открывалась стрельба из всех станичных домов, и та станица, которая раньше поражала цель, объявлялась победительницей.

На масленицу устраивали скачки. Вот несколько видов скачек. На открытом месте стояла мишень — пучок камыша, а саженях в 200 от нее (сажень — около 2 м) находился пункт, от которого надлежало скакать. Начиналась скачка: первым несется стрелой седой старец. Бросив у самого камыша поводья, стреляет... и сухой камыш вспыхивает. За ним летит юноша, он, на полном скаку соскочив с лошади, держась одной рукой за гриву, выхватывает другой из-за пояса пистолет, стреляет в цель и вмиг садится в седло. Другие по следам его перепрыгивают через горящий камыш. А третьи, имитируя падение с несущегося коня, хватают с земли монету и, бросив ее вперед, ловят на бешеной скорости... Так наездничествовали донские воины каждый день до вечера, сменяя по нескольку пуков камыша и по нескольку коней в день. Эти скачки назывались у казаков скачками на мишень. Устав от скачек, старики подъезжали к возкам и из рук бабушек подкреплялись собиралом (лучшим на Дону медом).

В другом месте собирались охотники до скачки другого вида. К этой скачке готовили так называемых яровых лошадей, т.е. лошадей, способных преодолевать большие расстояния. На такую скачку обычно собиралось 50—100 всадников. Дистанция скачки была от 15 верст и более (верста — русская мера длины, до XVIII в. — 2133,6 м, после — 1066,8 м). После 1738 г., когда войсковым атаманом стал Данила Ефремович Ефремов, один из самых любимых атаманов донских казаков, скачка назначалась от Гирявой могилы до того места, где ныне расположен Новочеркасск — это более 25 верст. Известна скачка, проходившая 5 мая 1805 г. в честь закладки города Новочеркасска, в которой участвовало более 500 всадников.

Любимым занятием казаков были охота, которую они называли гульбой, и рыбная ловля. Была охота и особого рода. Ее проводил сам атаман. Отличные наездники на лучших скакунах, собравшись специально по повестке, отправлялись за атаманом к курганам Двух братьев (неподалеку от Черкасска). На такой охоте молодежь училась метко стрелять, быть смелой, ловкой, находчивой.

Старейшины Дона занимались делами войска до полудня, а остальное время проводили в забавах. Забавы были характерны для людей, главное дело которых — военные походы. Иногда все располагались большим кругом посреди лагеря, в круг входили два могучих борца, оба — полунагие, их тела были покрыты слоем жира. Борцы изучали друг друга, сходились, расходились, приноравливались, как ловчее выполнить прием, руки их скользили по телу, борцы крутились, старались выполнить подножку... Но вот более сильный выполнял бросок, повергая своего соперника на землю лицом вверх. Крик со всех сторон: “Славно! Богатырь!”

Стреляли в цель из ружей, луков. Мальчики неподалеку играли в военные игры. Так проходил день.

В старину было широко распространено мнение, что казаки — это разбойники, которые промышляют набегами и грабежами своих соседей. И в самом деле, лишь в началеXVIII в., после взятия турецкой крепости Азов, царское правительство официально запретило казакам морские и сухопутные набеги, а до этого времени такие походы в Ногайскую землю, Тавриду, турецкие земли для казаков были повседневным занятием.

Посмотрим на это явление с другой стороны. Со второй половины XVI в. между Россией и Донским войском установились своеобразные, или, как говорят историки, “странные” отношения. Казаки приняли на себя обязанность наблюдать за татарами и препятствовать их набегам на Российское гос-во, за это они получали из Москвы порох, селитру, оружие, военную амуницию. Казаки действительно стали защитниками южных границ России от турок и татар. Царское правительство всячески поддерживало агрессивность казаков по отношению к туркам и татарам. Взаимоотношения казаков со своими соседями были лишены каких-либо нравственных идеалов. Проще говоря, их можно охарактеризовать народной поговоркой: “С волками жить — по-волчьи выть”.

Царские власти, богатые землевладельцы с опаской и недовольством следили за Доном и другими казачьими областями, терпели до поры до времени казацкое “своевольство”.

Жестокая эксплуатация крестьян и работных людей в России заставляла их прибегать к испытанному средству — бегству в соседние уезды или на далекие окраины, чтобы получить желанную свободу от крепостного ярма, посадского тягла или тяжелой службы. Эти люди пополняли ряды казаков — донских и терских, волжских и яицких.

В казачьих областях с давних пор вошло в обычай не выдавать беглецов. “С Дона выдачи нет”, — отвечали местные казаки царским воеводам при их попытках организовать перепись беглых и вернуть их помещикам. Это привлекало сюда массы людей, которым по душе были казачьи порядки: отсутствие помещиков и воевод, равенство казаков, решение всех важных вопросов на кругах — общих сходках, выборность должностных лиц — атаманов и есаулов (казачьи звания и должности), их помощников. И хотя уже давно среди казаков начали выделяться, с одной стороны, домовитые, зажиточные и станичная голытьба — с другой (бедные казаки, живущие главным образом работой по найму, но и они не были крепостными, а “новоприхожие” пополняли именно их ряды), общественные отношения в казачьей среде были более справедливыми и гуманными, чем в крепостнической России. За все это, разумеется, дворяне и помещики имели “большой зуб” на казаков.

В таких условиях казаки (как, впрочем, и все казачество) вынуждены были во главу угла поставить военно-физическую подготовку, направленную на воспитание воина, способного защитить свою землю.

Физическим воспитанием девочек и девушек-казачек никто специально не занимался. Закалку и необходимую сноровку они приобретали, работая по хозяйству, а также в играх.

Среди них были распространены такие игры, как в кремешки (круглые гладкие камешки, величиной с голубиное яйцо), в жмурки, в лапту.

Играющие в кремешки садятся на пол, покрытый ковром, кладут пять кремешков на ковер, шестой бросают вверх чуть выше: головы, в это время надо успеть взять камешек с ковра и поймать брошенный. Каждая из играющих продолжает таким образом брать с ковра камешки по одному, потом по два, по три, по четыре и, наконец, все пять. Взятые с ковра кремешки держат между пальцами, прокатывают вокруг пальцев и пр. Играющая продолжает играть до тех пор, пока не уронит подбрасываемый кремешок. В этом случае начинает играть другая, следующая. Эта игра перешла к казакам от татар.

При игре в лапту одной девушке завязывали глаза, все остальные играющие образовывали круг. Водящая, идя внутри круга, должна была угадать, у кого находится жгут. Если указывала не на ту, то имеющая жгут, ударив ее, передавала жгут другой. Когда же водящая угадывала, у кого жгут, то узнанной завязывали глаза и она становилась водящей.

Начиная с XIX в. в казачьих войсках начинают развиваться и ***государственные формы военно-физического воспитания***молодежи. Положение дел с народным образованием в казачьих войсках не было одинаковым. Наиболее успешно оно развивалось в Оренбургском казачьем войске. Так, за период с 1825 по 1889 г. в этом регионе было открыто 458 станичных и поселковых школ. Обучение казачьих детей в дореволюционной России проходило не только в станичных и поселковых школах, но и в кадетских корпусах, гимназиях, юнкерских училищах. Принимались туда в основномдети офицеров и войсковых чиновников. Во всех типах образовательных учреждений физическое воспитание характеризовалось с военной направленностью. Военно-физ. подготовка в казачьих юнкерских училищах содержала, например, упражнения в верховой езде, в вольтижировке, в выполнении боевых действий в пешем строю и на коне, в фехтовании, строевые упр-ния, эскадронные тактические учения, стрельбу и глазомерное определение расстояния, караульную службу, плавание.

Безусловно, царское правительство хорошо понимало, что казаки в нужный момент могут быть надежными защитниками существующего строя. В этом и кроется причина создания эффективной системы боевой и физической подготовки казачьего офицерского корпуса в специализированных военных учебных заведениях.

Приводим в качестве примера один из комплексов физ. упражнений, который выполняли воины-казаки. Этот комплекс у казаков назывался “Подвал”. Техникой “Подвала” казак пользовался, если оказывался сбитым с коня и оставался безоружным. Комплекс состоит из шести упражнений, которые можно было выполнять в любом порядке, переходы и связки между этими упражнениями придумывались, исходя из ситуации, в которой оказывался воин. Каждое движение рекомендовалось выполнять не менее десяти раз. Этим комплексом в совершенстве владели служилые казаки. Упражнения в принципе несложные, требует пояснения лишь шестое из них. При переходе из “Паука” в “Матрешку” можно выполнить кувырок, который у казаков назывался “Ударом мотыгой”.

Содержание ***народных физических упражнений***было обусловлено региональными особенностями, условиями быта и трудовой деятельности, традициями. Практически у всех национальностей, населявших нашу страну, культивировались свои народные виды физических упражнений. Так, в свое время Н. А. Добролюбов писал: “Жаль, что никто из поклонников национальной немецкой гимнастики не съездит к нам в Киргизские степи или Башкирию. Там гимнастика процветает; своего рода Олимпийские игры с борьбой и лазаньем на шесты и бегом взапуски повторяются периодически”.

Народные игры были основным средством приобщения детей народов Севера к охоте, рыболовству, оленеводству, собирательству, ведению домашнего хозяйства. Например, у хантов — одного из коренных народов Севера Западной Сибири — дети до 4 — 5 лет играли игрушками, изображавшими лодочки, карточки, снаряжение для оленьей и собачьей упряжки, кузовки для сбора ягод и др. Игры хантыйских мальчиков 6 —7 лет включали стрельбу из лука, метание аркана на различные предметы (ветки деревьев, носки нарт, колышки и др.), игры с имитацией рыбной ловли, ;“Бег по-медвежьи”, “Заячьи прыжки”, “Скачки на одной ноге”, “Игру с палочкой” и др. У детей 8 — 12 лет игровые действия усложнялись: в стрельбе из лука уже необходимо было попасть в цель, метание аркана (тынзяна) выполнялось с расстояния 15 — 20 м на высокий хорей (шест). Большинство игр в этом возрасте носили командный характер: “Выбей чурочку”, “Городки”, “Коль-Йца” и др. В подростковом и юношеском возрасте игры в своем большинстве были состязательными: “Перетягивание палки”, «Борьба”, “Прыжки через нарты”, “Бег на лыжах”, “Гонки на лодках — облас”, “Борьба ногами” и др. Необходимо отметить, что у народов Севера очень часто в играх принимали участие и девочки.

### 2.Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII — второй половине XIX в.

### В раннефеодальный период основными функциями боярства в государстве были военная служба, охрана и защита владений своего князя. В это время раньше, чем собственно физ. воспитание, на Руси стали развиваться военно-физическая подготовка ее естественно-научные основы, в частности медицина. Первые школы, дающие медицинское образование, были созданы в XVII в. при Аптекарском приказе. Большую часть учеников составляли выходцы из стрельцов. Учителями будущих медиков, как правило, были иностранцы. Будущему лекарю необходимы были знания анатомии, хирургии, физиологии и пр. Быть учеником в Аптекарском приказе — для русских в то время практически единственный путь к получению медицинского образования. Отправление для учебы за границу было редким явлением, и чаще посылались дети докторов-иностранцев. Чтобы получить звание доктора, необходимо было учиться около 15 —17 лет, а звание лекаря — 3 — 9 лет.

Ведущим военным учреждением в XVI—XVIII вв. являлся Разрядный приказ, в ведении которого находилось дворянское войско, составлявшее основу вооруженных сил. Обучение до XVIII в. велось главным образом непосредственно в ходе боевых действий. Лишь незадолго до Северной войны (1700—1721) правительство Петра Iначало делать попытки к решению проблемы подготовки отечественных военных кадров в специальных военных учебных заведениях. Для подготовки молодых людей к службе в артиллерии, инженерных войсках и военно-морском флоте в 1701 г. в Москве была открыта Школа математических и навигационных наук. В связи с переносом в 1712 г. столицы России из Москвы в Петербург она была переведена в этот город ив 1719 г. преобразована в Морскую академию. В 1703 г. в Москве открывается гражданская гимназия, а в 1732 г. в Петербурге — Кадетский корпус. Во всех этих учебных заведениях наряду со специальными дисциплинами обучали и “телесным упражнениям” — фехтованию, верховой езде, плаванию, лазанью по реям, лестницам-трапам и др.

“Гражданство обычаев детских” — первый в русской культуре памятник XVII в., посвященный вопросам светского воспитания детей. “Гражданство” — перевод на русский язык сочинения писателя гуманиста эпохи Возрождения Эразма Роттердамского. Считается, что перевод выполнен Епифанием Славинецким. Эта книга положила начало новому направлению в педагогике — обучению этике поведения, личной гигиене, физическому воспитанию. “Гражданство” акцентирует внимание на “внешних проявлениях” жизни детей, не затрагивая основ нравственного воспитания. Характерной же чертой древнерусской культуры являлась ее высокая духовность, доходившая подчас до полной оторванности от реальной жизни, концентрация ее на абстрактных проблемах морали. В культуре Нового времени как раз начали проявляться интерес к реальной, земной жизни, к конкретной личности, уважение к человеку. В этом плане “Гражданство” приближало культуру России к европейским нормам, что в дальнейшем и было осуществлено реформами Петра I.

Из известных списков “Гражданства” наиболее ранний датируется 1685 г. Текст сочинения в русском переводе разделен на вопросы и ответы. Вопросы 4—68 посвящены мимике лица, жестикуляции, осанке ребенка. Автор объясняет, в каком гигиеническом состоянии должно содержаться тело ребенка. В вопросах 82—125 говорится, что ребенок не должен быть чрезмерно упитан. Вопросы 146—158 посвящены играм. Игры, сообщает автор, необходимы детям «утешения ради» и отдыха от учения. Но не все из них рекомендуются: не подобают занятия азартными играми (кости, карты), а также опасно купание в воде. Детям хорошо играть в игрушки (кубарь, мячик, пики), прыгать и скакать. Самое главное в игре — «самого себя победита», не ссориться с друзьями во время игры и не радоваться, победив не умеющего играть, а дать ему возможность победить. К играм автор относит и музыку: «Любите мусикию, сладкопением и игранием на органах всяких остроту ума обучати». Следует заметить, что игры, как и смех, без всякого их различия порицались церковью. В вопросах 159 — 164 говорится о гигиене сна.

«Гражданство» непосредственно адресовано детям. И по форме изложения, и по содержанию эта книга была рассчитана на детское восприятие. Светский характер сочинения Э. Роттердамского ярко проявляется в мотивах норм поведения детей — в одном случае те или иные поступки могут повредить здоровью, в другом — неэстетичны, в третьем — не соответствуют детскому возрасту.

Большое значение для развития теории и практики физического воспитания в России имели передовые взгляды на эту проблему прогрессивных слоев зарождающейся вXVIII в. буржуазии. Новые идеи исходили от ученых, мыслителей, революционеров, полководцев. Если обобщить их отношение к вопросам физической культуры, то можно констатировать следующее:

1. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития личности.
2. С помощью правильной системы воспитания можно подготовить человека к эффективному выполнению своих государственных обязанностей (И. И. Бецкой).
3. Ставился вопрос о необходимости физического воспитания девочек (А. Ф. Бестужев, И. И. Бецкой, А. Н. Радищев).
4. Большое значение в физическом воспитании уделялось процессу закаливания (С. Г. Зыбелин, Н. И. Новиков, А. В. Суворов).
5. Русский просветитель Н. И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» пропагандировал только то, что могло было осуществиться на практике, что было приемлемо для русского просвещения. В частности, он отрицал «теорию уединения» Руссо и был сторонником общественных форм воспитания детей.
6. Прогрессивными идеями воспитания, и физического в частности, были призывы к его организации среди крестьянства (Н. И. Новиков, А. Н. Радищев, И. Т. Посошков, А. Я. Поленов).
7. Ряд крупных военачальников придерживались прогрессивных взглядов в вопросах военно-физического воспитания в армии и на флоте (П.А.Румянцев, Ф.Ф.Ушаков, А. В. Суворов).

Заметный вклад в дело военно-физической подготовки солдат внес наш замечательный полководец А. В. Суворов. Он, например, не разделял боевую и физическую подготовку, а рассматривал это как единый процесс.

Суворов первым в армии ввел для солдат утреннюю зарядку, широко практиковал строевые занятия, марши, длительные походы, бег, обучение приемам рукопашного боя, преодоление всевозможных препятствий. Военные занятия проводились им и в жару, и в холод.

Суворов применил новую тактику штыкового боя. Чтобы понять важность штыкового боя для военных действий того времени, необходимо знать, что для перезарядки ружей требовалось никак не меньше минуты и успех во многом решался в рукопашной схватке. Основная заслуга Суворова заключалась в том, что он учил солдат не просто искусству владения штыком, а умению действовать им в совместных военных приемах в строю. Пехота, например, “ощетинившись” штыками, могла без особых потерь отражать атаки кавалерии. В основу военно-физического воспитания воинов им был положен принцип: “Утомлять тело свое, чтобы укрепить оное больше”. Свои взгляды на военно-физическую подготовку Суворов изложил в ряде наставлений: “Наука побеждать”, “Полковое учреждение”, “Правила медицинским чинам”.

Военно-физическая подготовка в армии, которую проводил А. В. Суворов, является ярким примером реализации передовых для того времени теоретических идей. Способы и средства физической подготовки совместно с закаливанием, которые применялись в войсках Суворова, не утратили своего значения и в наши дни.

Смелые, прогрессивные выступления о необходимости включения организованных занятий по физическому воспитанию в процесс образования детей во второй половинеXVIII в. побудили лиц, отвечающих за образование и воспитание, рекомендовать школам и средства физического воспитания. В изданных в 1782 г. “Правилах для учащихся народных училищ” уже говорилось о необходимости использовать игры для отдыха детей в дни занятий и организовывать гуляние детей в выходные дни. В 1791 г. для народных школ было издано руководство “О должностях человека и гражданина”, в котором рекомендовалось проявлять заботу о физическом развитии детей и их здоровье. Однако эти усилия государства оставались на уровне призывов и деклараций, а физического воспитания как такового в России того времени практически не было.

**Литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры псд. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учереждений нач. и сред. и проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 314 с.

**Тема 1.2 (2)** **«Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во 2 половине XlX-начале XX века»**

**План:**

1. Создание и развитие системы физического воспитания в России.
2. Создание современных видов спорта .

**1.Создание и развитие в России системы физического воспитания в XlX веке**

 Создание отечественной системы физического образования неразрывно связано с именем *Петра Францевича Лесгафта*(1837—1909).

 Во второй половине XIX в. Министерство просвещения под явным давлением военного ведомства сделало ряд попыток введения в учебных заведениях гимнастики. Циркуляров, приказов и рекомендаций было много, физического воспитания же в школе фактически не было. Об этом свидетельствует доклад Н. С. Филитиса, сделанный им в 1899 г. в Московском университете: «Цели были поставлены большие, но осуществление их неудовлетворительное. Помещений в большинстве учебных заведений для гимнастики нет, и она проводится в пыльных коридорах. За отсутствием подготовленного педагогического состава преподают офицеры и полуграмотные унтер-офицеры. На свежий воздух, о котором говорится в инструкции 1889 г., не пускают, образовательные экскурсии заменили военными походами». А несколько раньше ученица Лесгафта С. М. Познер так сказала по этому поводу: «...Нельзя сказать, что вопрос о физическом образовании находится в загоне: он просто не существовал...».

 Безусловно, были отдельные школы, где физическому воспитанию уделялось должное внимание, например в Яснополянской школе, где Л. Н. Толстой пропагандировал здоровый образ жизни. Но эти отдельные примеры скорее были редкими исключениями в России. На этом фоне прогрессивной была деятельность передовой интеллигенции, отдельных представителей господствующего класса буржуазии, офицеров и генералов, которые, будучи энтузиастами, а часто и меценатами, во второй половине XIX в. начали создавать в России общественные физкулътурно-спортивные организации. К 1914 г. в России их было около 360: Общество телесного воспитания «Богатырь», Общество содействия физическому развитию, Общество русских скаутов, Общество физического и нравственного воспитания «Маяк», Общество любителей бега на коньках, Всероссийский футбольный союз и многие другие. Создаются и общественные учебные заведения, которые существенно компенсировали слабые стороны государственной политики в подготовке специалистов в различных областях производства, в том числе и в физическом воспитании и спорте. К учебным заведениям подобного типа относились и Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования, созданные П. Ф. Лесгафтом в 1896г.

 Лесгафт вошел в историю как основоположник отечественной научной системы физического воспитания (образования).

 Созданные П. Ф. Лесгафтом в 1896 г. курсы стали по сути дела высшим учебным заведением, готовящим руководителей и организаторов физического образования. Однако по всей России они продолжали называться Курсами Лесгафта. Учиться приезжали с Кавказа, Украины, Дальнего Востока, Урала, из Средней Азии. Среди слушательниц были даже девушки из Финляндии, Болгарии и Польши. Авторитет П. Ф. Лесгафта в ученом мире и прогрессивных общественных кругах привлек к работе на курсах ряд крупных специалистов: В. И. Баумана, В. Л. Комарова, Н. А. Котляревского, Е. В. Тарле и др. Практические занятия на курсах вели ученицы Лесгафта — А. А. Красусская, С. М. Познер, С. В. Теренина и др. Лесгафт стремился через ощущения и их проверку создать правильное представление об окружающем мире. В практике заданий, например, учащимся давали предметы из различного материала, различного веса, формы и т. п. Дети должны были определить, не видя этих предметов, какие они: деревянные, теплые, холодные, легкие, тяжелые, в виде шара, куба, цилиндра и т. п. Предпочтение отдавалось варианту, когда упражнение выполнялось после словесного объяснения, а не методом показа. Если же применялся показ, то преподаватель должен был его образцово продемонстрировать. Ученики, освобожденные от урока, должны были присутствовать на нем и зрительно усваивать упражнения. На уроке требовалась тишина, даже во время игр. Лесгафт осуждал шумные игры и требовал придерживаться правила: “...Кто шумит — выходи вон из игры и жди, пока она закончится...”, положительно относился к подвижным играм, которые подбирались в соответствии с релью занятия, отрицал применение гимнастических снарядов и массажа, так как они “...дают вредные добавочные раздражители”.

 Его системе во многом было присуще формально-теоретическоеначало. Например, Лесгафт считал, что детям можно разрешать катание на коньках, так как оно происходит на малой пощади и они могут часто отдыхать, а на лыжах, по его мнению, такой возможности они не имеют и поэтому будут переутомляться. Практика физического воспитания часто опровергала предлагаемую Лесгафтом методику. Например, он требовал, чтобы названия движений и объяснения были короткими, однако на практике этого не получалось и словесные методы обучения часто превращались в длинные и утомительные для учеников (особенно младших школьников) монологи.

 В последующие годы многие положения системы Лесгафта: классификация физических упражнений, содержание упражнений на уроках для школьников различных возрастов, место и значение соревнований и игрового метода физического воспитания и т. д. — существенно уточнялись. И все же система физического образования П. Ф. Лесгафта для своего времени была одной из передовых в мире. Многие ее положения не утратили своего значения до настоящего времени. Она, к сожалению, не стала в России основой для национального физического воспитания, так как царское правительство не имело государственной программы в этой области образования, а страна не располагала ни квалифицированными педагогами, ни специальной материально-технической базой.

**2.Создание современных видов спорта**

 Зарождение и развитие современных видов спорта в России начинается в конце XIX — начале XX в. По сути это было отражением интенсивного развития спортивной направленности в физической культуре нашей страны. Условия для становления спорта были лишь в ряде городов, городское население страны к концу XIX в. составляло около 13 %. Если иметь в виду, что среди городского населения спортом могли заниматься в основном представители буржуазии, чиновники, купцы, интеллигенция, то в масштабе страны число занимающихся едва ли превышало 3 %. Вообще зарождение и последующее развитие многих видов спорта в России началось примерно на 50 и более лет позже, чем в большинстве западных стран. И хотя в первом десятилетии XX в. темпы экономического развития Российской империи были самыми высокими в мире и к 1913 г. она вышла в мировом промышленном производстве на пятое место после США, Англии, Германии и Франции, спорт в ее жизни занимал более чем скромное место. Первоначально (до 30-х гг. XX в.) ***тяжелая атлетика***объединяла виды спорта — поднятие тяжестей, борьбу и бокс. Днем рождения поднятия тяжестей в нашей стране считается 1885 г., когда доктор В. Ф. Краевский в Петербурге создал Кружок любителей атлетики. Он помещался непосредственно на квартире доктора и насчитывал около 70 человек. Желающих было намного больше, но условия не позволяли заниматься. Начинания Краевского поддержали его ученики, и подобные кружки возникают в Москве, Киеве, Уфе, Нижнем Новгороде, Екатеринославе, Одессе, Твери и других городах. В. Ф. Краевского справедливо называют “отцом русской тяжелой атлетики”.

 С 1892 г., когда в Петербург из Варшавы приезжает известный польский борец В. А. Пытлясинский и начинает обучать***французской (греко-римской) борьбе***членов кружка, берет свое начало в России и этот вид спорта.

 Краевский первым в нашей стране назвал поднятие тяжестей тяжелой атлетикой: “Физические упражнения с тяжестями составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднимание тяжестей — и в буквальном, и в переносном смысле слова — составляет "тяжелую атлетику"”.

 ***Конькобежный спорт***берет свое начало с 1877 г., когда в Петербурге образуется Общество любителей бега на коньках. Бессменным председателем Общества в дореволюционной России был В. И. Срезневский. Этот вид спорта включал в себя скоростной бег на коньках и фигурное катание.

 В России в конце XIX — начале XX в. появился ряд выдающихся конькобежцев, ставших известными далеко за пределами нашей страны. Среди них прежде всего следует назвать А. Паншина, Г. Киселева, Н. Седова, Е. Бурнова, Н. Струнникова, В. Ипполитова.

В 1890-х гг. в городах России начали увлекаться ***велосипедным спортом.***

 Приоритет в изобретении велосипеда принадлежит России. Придумал многоместную “самобеглую коляску” еще в 1752 г. крестьянин Нижегородской губернии Леонтий Шамшуренков. Он отправил в Сенат письмо, где сообщал: “...такую коляску он, Леонтий, сделать может подлинно, на четырех колесах, так, она побежит без лошади, только правима будет через инструменты двумя человеками, стоящими на той же коляске, кроме сидящих в ней праздных людей, бегать будет хотя через какое дальнее расстояние и не только по ровному местоположению, но и горе, буде где не весьма крутое место...”.

По распоряжению Сената Шамшуренков был вызван в Петербург, где он в октябре 1752 г. и построил коляску. Она была опробована, признана годной, а изобретатель в награду получил 50 руб. золотом. Коляска долгое время работала.

 ***Академическая гребля***как вид спорта сформировалась в России в конце XIX в. Первый чемпионат страны проводился в 1822 г. в Петербурге. Спортсмены соревновались только на лодках-одиночках на дистанции 690 саженей (1450 м). Победителем здесь стал москвич С Шустов. В 1908 г. все клубы, а их к 1914 г. стало около 22, были объединены Всероссийским союзом гребных обществ. В России начиная с 1896 и до 1914 г. первенства среди лодок-одиночек проводились ежегодно. Всего же первенства страны до 1917 г. разыгрывались 22 раза. Членами клубов в основном были иностранцы и представители довольно обеспеченных слоев населения. Самым аристократическим и чопорным яхт-клубом был Петербургский, его посещали и члены царской семьи. Клубы патронировали, финансировали и председательствовали в них знатные люди. Но в то же время в среде яхт-клубов были и способные гребцы из привилегированных сословий. Проводились соревнования между клубами и международные регаты.

Многократный чемпион России по гребле Митрофан

 ***Спортивное плавание***в России берет свое начало с 1908 г., когда в дачном местечке Шувалове под Петербургом открывается Шуваловская школа плавания. В Петербурге в это время имелись три небольших закрытых бассейна: в Морской академии, пажеском и кадетском корпусах. В Москве был один “бассейн” — в Сандуновской бане, который, конечно, условно, с большой натяжкой можно было использовать для спортивного плавания, но Московское общество любителей плавания, созданное в 1912 г., за неимением лучшего проводило там свои занятия. Вот, собственно, и вся материальная база российских пловцов. Но создание Шуваловской школы плавания было значительным событием в истории отечественного спорта. Приводим рассказ очевидца о ее деятельности.

Взрослые платили взнос 3 руб. в год, несовершеннолетние дети вступали в школу и занимались в ней бесплатно. Школа по своему составу была весьма демократична: ее посещали рабочие, служащие, студенты. Научившиеся плавать учили новичков бесплатно.

Датой зарождения ***лыжного спорта***в России считается 29 декабря 1895 г., когда состоялось открытие Московского клуба лыжников (МКЛ). Этот клуб открыл на Ходынском поле (там, где сейчас стадион “Динамо”) лыжную станцию, а через год вторую — в Сокольниках. К 1910 г. в этих клубах было около 300 человек. Одновременно с МКЛ около Петербурга, в Парголово-Токсово, был открыт горнолыжный кружок “Полярная звезда”.

В дальнейшем в России сложилось два направления в лыжных гонках: московское — бег на длинных лыжах по равнине с относительно удлиненными палками и петербургское — бег по пересеченной местности с подъемами и спусками на более коротких лыжах. В “Полярной звезде” начали культивировать прыжки с трамплинов.

К 1914 г. лыжный спорт был распространен в основном в Москве, Петербурге и Ярославле.

В конце XIX в. первые шаги в России делал отечественный ***футбол****.*Распространили футбол в России англичане, которые и создали первые команды по этому виду спорта. Первыми городами, где стали играть в эту спортивную игру, были Петербург, Москва и Орехово-Зуево. Первые клубы почти целиком состояли из англичан, шотландцев, немцев и единицы представляли Россию.

 Зарождение отечественной ***спортивной гимнастики***связано с образованием в 1883 г. (по последним данным — в 1881 г.) в Москве Русского гимнастического общества. В 1885 г. оно провело первые соревнования. В них участвовали всего 11 человек. Программа включала в себя упражнения на снарядах, а также прыжки в длину и “вышину” в зале. В 1886, 1888 и 1892 гг. подобные соревнования проходили в Москве.

**Список использованных ресурсов:**

1. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва.: Спорт 2001. -320с.

**Электронные ресурсы:**

2. [https://studfiles.net/preview/1620133/page:13/](https://studfiles.net/preview/1620133/page%3A13/)

3. <https://mybiblioteka.su/tom2/3-151299.html>

4. <http://topuch.ru/programma-fizicheskaya-kuletura-i-sport/index7.html>

**Тема 1.2 (3)** **«Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта»**

 **План:**

1.Первые шаги физической культуры.

2.Генезис организационных форм и системы руководства самодеятельным физкультурным движением.

3.Становление научно-методических основ советской системы физического воспитания.

**1.Первые шаги советской физической культуры**

Становление и развитие советской физической культуры и спорта началось сразу же после Октябрьского переворота. В стране стала формироваться новая, основанная на марксистско-ленинской идеологии культура, и как ее составная часть – культура физическая. На фабриках и заводах возникали физкультурные кружки. К спорту потянулась рабочая молодежь. Некоторые старые спортивные организации на первых порах продолжали свою работу, хотя их деятельность государством не поощрялась, количество постепенно сокращалось и вскоре они вовсе были запрещены. Принимались меры по организации работы средней и высшей школы, по постановке физического воспитания школьников. 9 ноября 1917 г. декретом Совета Народных Комиссаров была учреждена ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОМИССИЯ ПО НАРОДНОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ во главе с народным комиссаром А. В. Луначарским. На нее возлагались функции, выполнявшиеся прежде Министерством народного просвещения. Среди отделов комиссии имелся отдел школьной медицины и гигиены, перед которым стояла задача охраны здоровья школьников.

Наряду с медицинским обслуживанием и организацией питания детей отдел занимался постановкой физического воспитания в школе. Это видно из опубликованного в газете «Известия» 24 ноября 1917 г. обращения, в котором говорилось: «В школах должны производиться наблюдения за физическим и умственным развитием детей и должны проводиться гимнастика, спорт, игры, купанье, прогулки…» Далее предлагался в школе ряд гигиенических мероприятий, которые должны «содействовать полному и всестороннему развитию всех духовных и физических сил учащейся молодежи».

С созданием Народного комиссариата просвещения в его состав вошел Школьно-гигиенический отдел, одной из функций которого было «наблюдение за физическим развитием детей и физическое образование». Руководила отделом Вера Михайловна Величкина (1868—1918), врач по образованию, сыгравшая существенную роль в деле физического воспитания детей и молодежи в начальный период новой школы.

В выпущенном упомянутым отделом бюллетене за № 1 сообщалось, что Школьно-гигиенический отдел намерен разумно поставить физическое воспитание подрастающего поколения и устранить причины, которые вредно отражаются на здоровье детей. С этой целью при Наркомпросе был создан Главный школьно-санитарный совет, в который вошли наряду с работниками комиссариата преподаватели физического воспитания и научные деятели в этой области. Совет разрабатывал мероприятия по охране здоровья учащихся, обсуждал вопросы подготовки кадров преподавателей физической культуры, школьных врачей и руководителей труда. В. М. Величкина сумела привлечь к работе в Совете видных отечественных педагогов и врачей: В. Е. Игнатьева, М. В. Головинского, М. М. Моделя, Д. В. Ненюкова и др. Профессор М. И. Барсуков, один из первых организаторов здравоохранения в нашей стране после революции, назвал Веру Михайловну пионером в области физического воспитания советских детей.

При осуществлении программы физического воспитания в школах приходилось преодолевать немало трудностей: голод, недостаточное отопление и освещение, острую нехватку кадров. Понятно, что в таких условиях введение физической культуры в школьную программу проходило медленно. К 1924 г. физическая культура в качестве обязательного предмета преподавалась лишь в 823 школах советской страны. Важной инициативой Школьно-гигиенического отдела явилось обращение в Государственную комиссию по народному просвещению о создании Института физической культуры в Москве. Инициатива В. М. Величкиной была поддержана, и 29 мая 1918 г. Комиссия приняла положительное решение. Институт получил официальное наименование Центральный государственный институт физической культуры (ГЦИФК). Первоначально срок обучения был один год, но позднее он был доведен до 4-х лет. В 1919 г. ректором становится доктор Варнава Ефимович Игнатьев, крупный ученый в области физического воспитания. В 1912 г. вышел его труд «Физическое воспитание, гимнастика, спорт, подвижные игры», в котором автор предстает как крупный историк, теоретик физического воспитания и гигиенист. 1 декабря 1920 г. декретом СНК институт был утвержден как высшее «учено-учебное» заведение. Создание института физической культуры явилось крупным событием в культурной жизни страны.

О значении создания института как одного из центров борьбы за здоровье советских людей хорошо сказал его ректор профессор В. Е. Игнатьев: «Социалистическая республика на первых же шагах отметила необходимость учреждения института, который имел бы конечной своей целью поддержать, укрепить и создать настоящее физическое здоровье не среди отдельных классов только, но среди всего населения на территории нашей республики».

Характерно, что первый в нашей стране институт физической культуры сразу же предназначался не только для подготовки педагогических кадров, но и для ведения научно-исследовательской работы. Возникшие позднее другие наши физкультурные вузы учреждались также как учебно-научные заведения.

В 1918 г. решением правительства республики в распоряжение Центрального института физкультуры была предоставлена Опытная школа, в которой работники института должны были разрабатывать методику физического воспитания в школе. Опытная школа представляла собой интернат на 150 детей. Это позволило организовать питание ребят и создавало возможности для развертывания экспериментальной работы.

В Центральном государственном архиве Октябрьской революции нам удалось обнаружить «План постановки исследований и наблюдений в Опытной школе Института физической культуры», поступивший в Совет Народных Комиссаров 16 ноября 1918 г. (входящий № 13915). В плане подробно говорится о задачах, методах, руководстве и контроле за проведением научных исследований в области физического воспитания школьников. В нем намечена программа широкого, всестороннего воздействия на детей (гимнастика, в том числе «ритмическая», в сочетании с занятиями на фортепиано, игры, ручной труд), в соответствии с которой посредством различных методов, включая фото– и киносъемку, изучались физическое развитие и функции детского организма.

В 1919 г. в Петрограде на базе Высших курсов П. Ф. Лесгафта был открыт Институт физического образования (ныне Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта).

Наряду с этими вузами была создана Главная военная школа физического образования трудящихся для подготовки специалистов с высшим образованием для Красной Армии. Создание первых физкультурных вузов имело значение не только для подготовки педагогических кадров, но и для развития науки о физическом воспитании.

**2.Генезис организационных форм и системы руководства самодеятельным физкультурным движением**

Мы уже упоминали, что физкультурное движение представляет собой сочетание, единство государственных (обязательных) форм физического воспитания (детский сад, средняя и высшая школа, а также армия) и добровольных, самодеятельных занятий. В настоящем разделе мы остановимся на становлении самодеятельного физкультурного движения.

Отказавшись от использования опыта дореволюционных спортивных организаций, советские руководящие органы в качестве основной организационной формы занятий использовали кружки физической культуры, создаваемые на фабриках, заводах, в учебных заведениях. С подключением к спортивной работе профсоюзов в начале 1920-х гг. кружки возникли при профсоюзных клубах.

На содержании работы кружков мы отчасти останавливались. Напомним, что в то время еще сказывалось влияние идей Пролеткульта. Одним из проявлений этого было применение так называемой «трудовой гимнастики». Ее пропагандировали, в частности, работники театра (В. Мейерхольд, И. Соколов). Нередко занятия носили характер подготовки к очередному театрализованному выступлению. Физические упражнения сводились, главным образом, к имитации трудовых движений при их художественном оформлении. «Система трудовой гимнастики, – писал Ипполит Соколов, – заключается в воспитании естественного (автоматизированного), трудового (рационализированного) и художественного (ритмизированного) движения». Занятия подобной гимнастикой не пользовались популярностью среди населения, сдерживали рост числа физкультурников и спортсменов.

Аналогичную роль играло и так называемое гигиеническое направление, сторонники которого пытались свести занятия физкультурой к борьбе с профвредностью производства посредством корригирующей гимнастики. Приверженцы этого направления, предостерегая от нанесения ущерба здоровью занимающихся, выступали против спорта, физиологических нагрузок, с которыми он связан. В методическом отношении это привело на практике к так называемым «нормальным урокам», проводимым в школах. Боязнь физических нагрузок, недооценка спорта были характерны и для системы «Спартак» (авторы Д. А. Крадман, В. Н. Песков, М. Г. Собецкий). В уставе этой организации говорилось о «борьбе с односторонностью физического развития, профессиональными уродствами, рекордсменством и индивидуализацией», а также о стремлении к коллективным достижениям.

С учреждением Высшего совета физической культуры положение в физкультурном движении начало улучшаться. Усилили свою деятельность в сфере физической культуры профсоюзы, рассматривая ее как часть культурно-просветительской работы и включив в план своих культотделов. При культотделе ВЦСПС возникла комиссия по физической культуре. Президиум ВЦСПС в апреле 1924 г. утвердил положение о кружке физической культуры при профсоюзном клубе.

Упорядочению организационной структуры физкультурного движения способствовало установление более тесных контактов между комсомолом и профсоюзами. Чтобы не распылять силы, комсомол передал свои физкультурные организации профсоюзам. Однако этих мер было недостаточно, так как среди молодежи раздавались голоса против навязывания руководителями, не уделявшими внимания спорту, однообразных, скучных занятий в кружках физкультуры. Спортивная жизнь требовала коренных изменений, что нашло свое отражение, в частности, в переходе на секционную форму работы. В сентябре 1925 г. I Всесоюзное совещание профсоюзов по физической культуре и спорту приняло решение о переходе на секционный метод занятий в системе профсоюзных организаций в целях вовлечения в физкультуру взрослых работниц и работников и разностороннего развития физической культуры и спорта. Было рекомендовано перестроить кружки по принципу различных секций: легкой атлетики, спортивных игр, велоспорта и т. п. Секции объединялись в единый физкультурный кружок под общим руководством правления клуба.

Переход на секционный метод оживил спортивную работу в стране, что отразилось прежде всего на росте числа занимающихся спортом, на повышении уровня спортивного мастерства. Это поднимало на более высокий уровень работу по физической культуре и спорту: спорт приобретал равные права с другими средствами физического воспитания. Результатов долго ждать не пришлось: уже в 1928 г. на высоком спортивном уровне прошла Всесоюзная спартакиада, ставшая крупным событием в истории советского спорта и культурной жизни страны.

Другим шагом вперед в развитии самодеятельного физкультурного движения явился переход к построению по производственному принципу. Суть его была в следующем. Как отмечалось выше, кружки физической культуры, состоявшие из секций по отдельным видам спорта, работали под руководством правлений клубов. Последние объединяли молодежь по территориальному признаку. Однако такая структура в дальнейшем стала тормозить развитие физкультурного движения. Поэтому на состоявшейся осенью 1930 г. I Всесоюзной конференции профсоюзов по физической культуре было принято решение о переходе от клубных кружков к коллективам физической культуры, создаваемым на заводах и фабриках, в учреждениях и учебных заведениях. Это была перестройка физкультурного движения по производственному принципу. Коллективы физкультуры приближались к производству, учреждению или учебному заведению. Это организационно укрепляло коллективы, способствовало массовости физкультурного движения и создавало более благоприятные условия для повышения спортивного мастерства.

Новый этап в развитии самодеятельного физкультурного движения начался с создания добровольных спортивных обществ (ДСО). В мае 1936 г. было принято решение ВЦСПС об организации 64 ДСО профсоюзов по примеру ранее возникших обществ «Динамо» (1923 г.) и «Спартак» (1935 г.). Каждое из них объединяло входящие в тот или иной профсоюз коллективы физической культуры, физкультурные кадры, спортивные сооружения и т. п. Создание ДСО не только способствовало организационному укреплению коллективов физкультуры, но и открывало новые возможности для роста числа спортсменов, улучшения учебно-спортивной работы, повышения спортивных достижений.

**3.Становление научно-методических основ советской системы физического воспитания**

Уже с возникновением первых физкультурных вузов большое внимание в нашей стране уделяется научным исследованиям в сфере физической культуры и спорта. Эта традиция получила начало задолго до Октябрьской революции.

Как упоминалось выше, первые наши институты физкультуры – Московский (Центральный), Ленинградский и другие – создавались как учено-учебные заведения. И вклад ученых этих вузов в развитие науки о физическом воспитании представляет особую ценность для становления научно-методических основ советской системы физического воспитания.

Важную роль в разработке медико-биологических и теоретических проблем физической культуры и спорта сыграл ученик и последователь П. Ф. Лесгафта профессор В. В. Гориневский (1857—1937). Он был одним из пионеров научных исследований в области физического воспитания в СССР. Вскоре после революции В. В. Гориневский создает первую в нашей стране кафедру физического воспитания в вузе – в Самарском университете.

В 1921 г. по приглашению Н. И. Подвойского он переезжает в Москву и возглавляет научный отдел Главной военной школы физического образования трудящихся, а позднее создает кафедру научного контроля при Центральном институте физкультуры, которой руководил на протяжении 9 лет. Одновременно В. В. Гориневский вел плодотворную научную работу, охватывающую широкий круг вопросов физического воспитания школьников, спортивной тренировки, гигиены физических упражнений, врачебного контроля.

В отличие от многих научных работников и педагогов, отрицавших спорт и спортивные соревнования, в своих трудах он показал ценность бокса, борьбы, футбола и других видов спорта, считая занятия спортом полезными не только для взрослых, но при соответствующих условиях и для подростков. Многое сделал В. В. Гориневский для подготовки спортивных врачей.

Вопросы врачебного контроля в спорте рассматривались также в трудах В. Е. Игнатьева, Г. К. Бирзина, Н. Д. Королева, М. Г. Собецкого, В. В. Бунака. Усилиями ученых в те годы была создана комплексная методика врачебного обследования, включавшая в себя клинические, лабораторные и антропологические методы. Научная деятельность А. А. Красусской, Е. А. Котиковой, П. И. Карузина, Л. А. Орбели, А. Н. Крестовникова, В. В. Ефимова, К. Х. Кекчеева и других специалистов способствовала созданию анатомо-физиологических основ физического воспитания. Вопросами гигиены физических упражнений успешно занимался А. Ф. Сулимо-Самойлов. Ряд ценных работ по физическому воспитанию детей опубликовала Л. И. Чулицкая.

В период с 1930 по 1932 г. создаются научно-исследовательские институты физкультуры в Москве, Ленинграде, на Украине (в Харькове с филиалом в Одессе) и в Грузии (Тбилиси). В 1931—1933 гг. организуются научно-методические центры (кабинеты) в Горьком, Смоленске, Ростове-на-Дону, Воронеже, Сталинграде, Киеве и других городах. В тот период они довольно широко развернули исследовательскую и научно-методическую работу. Ведущая роль в этом принадлежала Московскому и Ленинградскому учебным институтам физической культуры.

Первая задача, вставшая перед наукой о спорте, – расширение и углубление исследований, направленных на обоснование применения физических упражнений. Она была продиктована ростом рядов значкистов ГТО, спортсменов. Нужно было изучить влияние норм комплекса ГТО и других упражнений на организм занимающихся, прежде всего с целью получения надежных данных для правильного осуществления оздоровительных задач физической культуры и спорта. Надо было дать научную оценку эмпирически сложившимся методам тренировки в отдельных видах спорта. Исследования в этом направлении проводились и до рассматриваемого периода, но они не носили того относительно массового и разностороннего характера, который получили в те годы.

Особое место занимают исследования профессора А. Н. Крестовникова и сотрудников руководимой им кафедры физиологии института им. Лесгафта, а также физиологической лаборатории ЛНИИФК. В 1933 г. под руководством А. Н. Крестовникова были начаты работы по изучению физиологического влияния занятий по комплексу ГТО II ступени на организм сдающих нормативы студентов и преподавателей института, одними из первых в стране включившихся в овладение комплексами упражнений, входящих во вторую ступень. Значение этих работ, связанных с изучением различных видов спорта, состоит в том, что они создавали естественнонаучную базу высшей ступени комплекса, требующую дополнительной, серьезной спортивной подготовки.

Учебные, научно-исследовательские институты и кабинеты физической культуры провели большую работу по разностороннему изучению нормативов ГТО I ступени. Отличает эти работы, во-первых, то, что они начинались непосредственно на стадионе или спортивной площадке, во-вторых, обследовалось большое число физкультурников, в-третьих, работы проводились комплексно – с участием физиологов, биохимиков, врачей различных специальностей. В 1932—1933 гг. такие работы проводились, в частности, Смоленским научно-исследовательским кабинетом физкультуры под руководством профессора биохимии О. С. Манойловой. Руководимая ею бригада физиологов, биохимиков и спортивных врачей исследовала влияние на организм бега на 100 и 1000 м, ходьбы на 1000 м в противогазе (мужчины) и бега на 500 м (женщины), входящих в комплекс ГТО I ступени.

Сотрудниками врачебно-физкультурного кабинета Кировского горздрава в 1933—1934 гг. изучалось влияние сдачи норм ГТО I ступени на здоровье группы физкультурников.

Ценные исследования были проведены научными сотрудниками врачебно-физкультурных кабинетов «Динамо» по изучению влияния на организм многоборья ГТО и комплексного многоборья по конькам, лыжам и стрельбе (1932—1933 гг.).

Каждая из указанных работ преследовала узкие цели: на основе физиологических и биохимических реакций организма вынести суждение о допустимости или недопустимости того или иного физического упражнения в качестве норматива ГТО для массовой сдачи его физкультурниками. В общей же сложности эти и ряд других работ выполнили исключительной важности задачу обогащения естественнонаучных основ физического воспитания и спорта.

Помимо изучения норм ГТО обстоятельные исследования были посвящены различным видам спорта. В Ленинграде изучалась спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, поднятие тяжестей, плавание, бокс, спортивные игры. Кроме того, физиологи, биохимики и методисты ЛНИИФК и ГЦОЛИФК во главе с А. Н. Крестовниковым проводили исследования по альпинизму и пешеходным маршрутам в горах в сотрудничестве с врачами Центрального санатория РККА им. Ворошилова в районе г. Сочи (1934—1935 гг.). Последние были организованы с целью изучения возможности применения элементов альпинизма в качестве средства активного отдыха для офицеров Советской Армии, но результаты исследований вышли за рамки этой задачи, в значительной мере обогатив научное обоснование альпинистского спорта. Эти работы, как и другие исследования, проведенные в Центральном санатории, получили высокую оценку со стороны профессора В. В. Гориневского, отметившего их «большую научную ценность».

Ряд исследований по научному обоснованию занятий отдельными видами спорта (лыжи, коньки, альпинизм и др.) был проведен сотрудниками Центрального научно-исследовательского института физической культуры (ЦНИИФК) и Центрального института физкультуры. Кроме того, сотрудники ЦНИИФК опубликовали ряд работ, посвященных изучению дальних лыжных и пеших переходов (1934—1935 гг.).

Следует указать на исследования Горьковского научно-исследовательского кабинета (В. М. Касьянов), посвященные изучению физиологических сдвигов в организме футболистов в течение спортивного сезона и физиологической характеристике марафонского бега (1935 г.).

Значение первой работы состоит, в частности, в доказательстве того важного факта, что приписываемые футболу вредные воздействия («расширение паховых колец», сутуловатость, плоскостопие, расстройства деятельности сердечнососудистой системы) фактически не имеют места. Ценность второго исследования заключается не только в изучении реакций организма на марафонскую дистанцию в беге, но и в предложенных методических рекомендациях по тренировке марафонца. Обращает на себя внимание указание на большое значение ходьбы в процессе тренировки, а также то, что включение в тренировку «длинных дистанций (до 30 км) не оправдывает себя». Это положение имело значение не только для тренировки марафонца, но и для тренировки в беге на длинные дистанции вообще.

Деятельность учебных, научно-исследовательских институтов и кабинетов физкультуры, развившаяся на базе достижений отечественной физиологии, биохимии и других наук, а также на основе предшествующих достижений русской и советской науки о спорте, привела в 1930-е гг. к более глубокому естественнонаучному обоснованию применения физической культуры и спорта. А это создавало необходимые предпосылки для перевода методики обучения и тренировки в спорте на научные рельсы. В этом следует усматривать главную ценность и практическое значение научно-исследовательской работы в области спорта тех лет.

Как мы отчасти отмечали по ходу изложения, рассмотренные исследования, хотя и направлялись преимущественно на изучение влияния тех или иных упражнений на организм физкультурников, тем не менее содержали методические указания по существу учебно-тренировочного процесса. Специально же для решения задач методического порядка проводились научно-методические работы. Обращает на себя внимание то обстоятельство, что в начале 1930-х гг. научно-методическая мысль была направлена преимущественно на решение неотложных проблем массового спорта, а не задач повышения индивидуального спортивного мастерства.

Особенностью подобных работ является то, что они проводились непосредственно в низовых коллективах физкультуры при заводах и фабриках.

В Ленинграде, например, объектами таких работ были заводы «Красный треугольник», «Красный путиловец», завод им. Сталина, фабрики «Скороход», «Красное знамя», Ижорский завод и другие, на которых преподаватели института им. Лесгафта и научные сотрудники ЛНИИФК, начиная с 1931 г. успешно проводили опытные мероприятия по внедрению средств физической культуры в процессе производства с целью повышения производительности труда и улучшения здоровья рабочих. С самых первых шагов работа по физической культуре в процессе производства увязывалась с самодеятельной физкультурной работой завода, фабрики, цеха, на базе которой она и развертывалась. Таким образом, научные сотрудники – организаторы физкультуры в процессе производства становились в той или иной степени и организаторами спортивной самодеятельности в низовых коллективах. В результате этого был накоплен, а затем изучен и обобщен опыт многих предприятий и в постановке массового обучения ГТО I ступени на производстве. С такой целью, например, бригадой ЛНИИФК под руководством В. Н. Короновс-кого была проделана большая работа (1932—1933 гг.), давшая много ценных сведений по организации и проведению работы по комплексу ГТО не только на вне заводских спортивных базах, но и на территории завода.

С организацией в 1933 г. спортивных школ при низовых коллективах (фабрики, заводы и другие предприятия) институт им. Лесгафта и ЛНИИФК берут на себя труд по разработке важных вопросов, связанных с деятельностью этих школ. Основным объектом экспериментальных работ был избран коллектив физкультуры завода резиновой обуви «Красный треугольник». Опытная работа охватывала как вопросы организационного, так и учебно-методического характера. Школа состояла из трех отделений: легкоатлетического, гимнастического и лыжного. В каждом из них разрабатывались вопросы планирования, программ, методов работы, учета результатов и контроля, имеющие важное значение для овладения спортивной техникой.

Результаты экспериментальных работ были опубликованы в «Конспектах учебных дисциплин ГИФК им. Лесгафта» (т. III, 1935 г.) и в отдельных брошюрах – Б. И. Бергмана, Г. В. Васильева и П. И. Козловского. Это были одни из первых экспериментальных работ, проведенных на основе органической увязки спортивной специализации с общей физической подготовкой.

Уже в указанных работах в значительной мере нашли отражение вопросы повышения индивидуального спортивного мастерства. Однако удельный вес научно-методических и исследовательских работ, посвященных этим вопросам, стал заметно увеличиваться лишь с 1934—1935 гг. С этого времени научно-исследовательские учреждения усилили свою деятельность по научному обоснованию и совершенствованию методики обучения и тренировки в отдельных видах спорта. Педагогика, психология, физиология, биохимия, гигиена, биомеханика были поставлены на службу спортивной практике для помощи последней в повышении спортивного мастерства.

В этом плане прежде всего следует указать на деятельность А. Н. Крестовникова, связанную с уточнением роли центральной нервной системы при формировании и совершенствовании двигательного навыка. «Как в овладении навыком, так и в процессе тренировки, – писал А. Н. Крестовников в 1936 г., – доминирующее участие принимает центральная нервная система».

Ученик и последователь великого русского физиолога Ивана Петровича Павлова, он тогда уже определял двигательный навык в спорте как сложный, условный проприоцептивный двигательный рефлекс и дал в общих чертах физиологическое обоснование его образования, что имело не только теоретическое, но и громадное практическое значение для методики обучения и спортивной тренировки. Профессор Крестовников тогда же обратился к изучению состояния органов чувств у представителей различных спортивных специальностей и показал роль вестибулярного аппарата, проприоцептивной и тактильной чувствительности в образовании и выполнении двигательного навыка. Эти исследования явились определенным звеном на пути выдвижения и обоснования А. Н. Крестовниковым важных положений, раскрывающих значение центральной нервной системы в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Первое подчеркивает роль правильного положения тела при начале движения, в процессе движения и его завершении.

Второе положение указывает на необходимость поочередно нагружать при тренировке отдельные группы мышц с целью создания благоприятных условий для отдыха мышц и увеличения их работоспособности.

Третье положение раскрывает значение закона функциональной мозаики коры больших полушарий (И. П. Павлов) в выполнении физических упражнений. «Всякое движение, – говорил А. Н. Крестовников, – должно быть свободно выполняемо только теми группами мышц, которые участвуют в нем, что достигается процессом дифференцирования в двигательной области коры больших полушарий. И четкость, и независимость одного движения от другого может быть объяснена законом мозаики коры Павлова». Как на частное проявление последнего положения А. Н. Крестовников указывал на принцип доминанты Ухтомского, представляющий возможность уяснить механизм «подчинения всех остальных движений только тому, которое выполняется в данный момент, например, доминанта прыжка, бега и т. д.».

Подчеркивая взаимосвязь всех этих положений, профессор Крестовников отмечал, что правильное овладение двигательным актом возможно лишь при обязательном учете основных законов нервной деятельности.

Исходя из понимания спортивной тренировки как борьбы «между процессами возбуждения и торможения за наивысшее уточнение движения, складывающегося как из пространственных, так и временных отношений (закон мозаики в нервной системе)», А. Н. Крестовников уже в те годы подошел к вопросу об основных физиологических принципах тренировки.

Наиболее полно в то время профессором Крестовниковым были сформулированы и обоснованы принципы постепенности и разносторонности. Первый состоит в том, чтобы «требования, предъявляемые к организму, возрастали постепенно». Последний раскрыт в следующих словах: «односторонне идущий процесс тренировки может привести к срыву в центральной нервной системе, почему и является необходимым поддержание всестороннего физического и физиологического состояния организма». Это имело важное значение для физиологического обоснования процесса спортивной тренировки.

Все эти физиологические принципы и положения, уточненные, развитые и обогащенные в последующее время, уже в те годы сыграли значительную роль в вооружении тренеров научными методами в борьбе за спортивные рекорды.

Как в Москве, так и в Ленинграде были начаты работы по выявлению физиологических признаков тренированности. Этими работами был установлен большой теоретической и практической важности факт: если при так называемых «стандартных нагрузках» развитие тренированности сопровождается экономизацией физиологических сдвигов в организме спортсменов, то при максимальных, рекордных нагрузках сдвиги возрастают. Раскрытие этого явления давало возможность научного разрешения вопроса о рациональном режиме тренировки. В коллективном исследовании сотрудников ЦНИИФК, проведенном в 1937 г., на этой основе были намечены пути к установлению значения интервалов различной длительности между тренировочными занятиями в нарастании тренированности.

В работах А. Крестовникова (Ленинград), Н. Тесленко и М. Горкина (Харьков), Л. Осипова (Москва) и других было изучено влияние разминки на технические достижения в спорте.

Рядом исследований, базировавшихся на результатах опытов отца русской физиологии И. М. Сеченова, было доказано значение чередования в работе различных мышечных групп для повышения спортивных показателей. «Упражнение отстающей конечности в каком-либо движении, – писал один из экспериментаторов в этой области в работе, осуществленной в 1936—1937 гг., – благодаря перекрестному переносу навыков повышает результат доминирующей конечности в этом движении».

В этот период впервые было начато изучение физических качеств спортсмена. Физиологи проводили исследования быстроты движений, выносливости по отношению к некоторым упражнениям. Хотя это был лишь начальный этап работы в этой области, тем не менее результаты ее уже тогда оказали существенную помощь спортивной практике, давая тренерам и спортсменам ряд ценных указаний по воспитанию необходимых спортивных качеств.

В области научного обоснования и совершенствования тренировки в отдельных видах спорта наибольшие успехи были достигнуты в отношении гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, тяжелой атлетики, альпинизма. В разработке этих вопросов принимали участие все учебные и научно-исследовательские институты и кабинеты физкультуры страны.

Специалисту конькобежного спорта М. П. Соколову принадлежит одна из первых работ по объективному изучению (при помощи кинограмм) техники бега лучших советских мастеров ледяной дорожки (ЦНИИФК, 1935—1936 гг.).

Большого практического значения работы проводились Украинским НИИФК в городе Харькове. Особенно это относится к исследованиям Н. Е. Тесленко и М. Я. Горкина, посвященным совершенствованию методики тренировки в беге на 100 м и прыжках в длину.

Значительную работу по совершенствованию методики обучения и тренировки в различных видах спорта осуществили сотрудники ГОЛИФК и ЛНИИФК. Начиная с 1933 г. кафедры и лаборатории этих институтов включились в комплексное изучение гимнастики, легкой атлетики и лыжного спорта.

В 1935 г. ЛНИИФК и ГОЛИФК приступили к комплексному изучению спортивного плавания. Работа возглавлялась кафедрой водного спорта института им. Лесгафта и кабинетом плавания ЛНИИФК (Н. А. Бутович). Помимо методистов в работе принимали участие физиологи, психологи, врачи, что сделало работу достаточно научно обоснованной. Методика тренировки в плавании была подкреплена энергетической оценкой плавания (Я. А. Эголинский), влияние плавания на психомоторику пловцов (А. Ц. Пуни) и вегетативную нервную систему (Т. П. Фанагорская) – биомеханической оценкой плавания (Л. С. Терликовская), а также изучением соотношения между темпом гребков и скоростью продвижения пловца (А. Ц. Пуни). Проведенная работа была первым научным комплексным исследованием в этом виде спорта.

В 1935—1937 гг. кафедра физиологии ГОЛИФК изучала тренировку в гиревом спорте. В диссертации С. Э. Ермолаева, завершенной в 1937 г., было дано научное обоснование наиболее эффективных методов тренировки штангистов.

Сотрудниками кафедр института им. Лесгафта для решения практических вопросов методики тренировки в различных видах спорта использовался метод газообмена, который дал существенные результаты, в частности в области лыжного спорта. Эти исследования (1936—1938 гг.) позволили установить наибольшую эффективность попеременного хода: такой способ лыжного бега давал возможность развить наибольшую скорость продвижения при наименьших энергетических затратах.

В области анатомии и биомеханики выделялись исследования профессоров Н. А. Бернштейна и М. Ф. Иваницкого, труды Е. А. Котиковой, Д. А. Семенова, Д. Д. Донского и ряда других ученых.

В трудах профессора В. В. Гориневского с сотрудниками и профессора И. М. Саркизова-Серазини успешно развивались основы современной спортивной медицины.

Исследованиями П. А. Рудика, А. Ц. Пуни, Г. Г. Шахвердова и их сотрудников закладывались основы психологии и педагогики спорта.

Крупный вклад в теорию физического воспитания в предвоенные годы внесли В. В. Белинович, К. Х. Грантынь, И. М. Коряковский, А. Д. Новиков и другие. С их именами связано появление первых учебников для физкультурных вузов и монографий по этой важнейшей дисциплине. Трудами профессоров Е. Ю. Зеликсона, А. О. Галустяна, М. А. Горгадзе, А. В. Грачева, А. Г. Иттина, Д. А. Крадмана, Е. М. Когана, Т. М. Каневец, С. Д. Синицина, Ф. И. Самоукова, Н. И. Торопова, И. Г. Чудинова, Г. Д. Харабуги и других создавались начала истории физической культуры.

Уровень развития исследовательской и научно-методической работы не замедлил сказаться на методике обучения и спортивной тренировке. Коренным образом изменились взгляды на ее задачи и содержание. Тренировка стала рассматриваться не как узкотехническая подготовка, а как всесторонний педагогический процесс. Важным достижением теории физического воспитания была разработка и утверждение принципов советской системы физического воспитания: всестороннее развитие личности, связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительная направленность физической культуры. В эти годы был осуществлен переход к круглогодичному планированию тренировки, в которой стали выделять три периода: подготовительный, основной и переходный. Совершенствованию методики обучения и тренировки способствовало принятие Всесоюзной гимнастической конференцией (1933 г.) основных положений методики урока физической культуры. Они высвободили педагога из плена канонов сокольского, шведского и подобных уроков и открыли путь к подлинному творчеству.

Развитие науки о физическом воспитании привело к оформлению в основных чертах современных курсов, читаемых в институтах физической культуры: теории физической культуры, истории физической культуры, физиологии спорта, спортивной медицины, гигиены физических упражнений, а также дисциплин спортивно-педагогического цикла (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт и т. п.). Это нашло отражение в создании учебных пособий и учебников для физкультурных учебных заведений.

**Список используемых источников**

1. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения – [Текст] / Г.С.Деметер-Москва: 2002, -257 с.

2. Кузин В.В. История Российской государственной академии физической культуры / Руководители авторского коллектива - [Текст] / В. В. Кузин ,общая редакция – Санкт-Петербур: ФиС, 2003. –255 с.

3. Бажанов Б. Воспоминания бывшего секретаря Сталина. – Изд-во «Софинта»,- [Текст]/ Б. Бажанов, Ижевск- 1990, -103 с.

**Тема1.2 (4)** **«Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе»**

**План:**

1. Становление физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе после октября 1917 г.
2. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917 - 1930-е годы)
	1. Период 1917-1920гг
	2. Период 1920 гг
3. Анализ школьных программ 1932г.

**1.Становление физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе после октября 1917 г.**

Становление физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе после октября 1917 г. было неотъемлемой частью революции в области культуры и образования. Суть этого процесса состояла в воспитании нового человека в духе коммунистических идей. К сожалению, многое из того прогрессивного, что было создано на рубеже XIX - XX вв. отечественной и зарубежной школьной педагогикой, оказалось тогда невостребованным и просто отвергнутым. В этом отношении становлению школьной физической культуры было свойственно все, что было характерно для развития советской системы физического воспитания в целом.

С приходом советской власти произошли многие радикальные изменения в сфере физического воспитания в общеобразовательных заведениях. Советская власть рассматривала физкультуру и спорт не только как средство физического развития и оздоровления, но и как средство воспитания подрастающего поколения в духе коммунистических идей. Особенное внимание уделялось работе с детьми и школьной молодежью. Так, на основе партийных решений в апреле 1919 года I Всероссийский съезд по физкультуре и допризывной подготовке разрабатывает программу развития советского физического воспитания и спортивного движения на военный период. Народным комиссариатом образования (НКО) и Всеобучем, в состав которого входил отдел физической подготовки военнослужащих и допризывников, в 1919 году было разработано содержание занятий с детьми и подростками. Именно эти материалы послужили губернским отделам наробразования основой для составления региональных программ по физической культуре, которые в значительной степени отличались по содержанию, зависели от местных условий. Общим элементом данных программ была их военная направленность.[4]

Еще в октябре 1918 года по инициативе В. И. Ленина в школах физическое воспитание было введено в качестве обязательного учебного предмета. В декрете “О единой трудовой школе РСФСР” указывалось, что гимнастика и спорт должны способствовать выработке качеств и моральных навыков, необходимых строителю нового общества. В программу физического воспитания включалась военно-физическая подготовка.

Важное значение для определения целей физического воспитания подрастающего поколения имели решения III съезда РКСМ (октябрь 1920 г.). В резолюции съезда говорилось: “Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека, творца-гражданина коммунистического общества. В настоящий момент физическое воспитание преследует также практические цели: 1) подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического Отечества”.[5]

**2.Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917 - 1930-е годы)**

**2.1*. Период 1917-1920гг***

В 1919 г. Всевобуч разработал содержание занятий физической культурой с детьми и подростками. Эти материалы стали основой для составления губернскими отделами народного образованияпримерных программ. Программы значительно отличались по структуре и содержанию, но практически во всех просматривалась военная направленность. Основу программы составляла гимнастика, в большинстве случаев приближенная к сокольской системе или полностью повторявшая ее отдельные разделы: строевые и порядковые упражнения, перечень военных умений и навыков, подвижные и некоторые спортивные игры. На распространение сокольской гимнастики в России, по-видимому, сильно повлияло изменение политической обстановки в Европе. В 1882 г. был создан Тройственный союз Германии, Австро-Венгрии и Италии. В 1904 - 1907 гг. в противовес ему оформился блок Великобритании, Франции и России (Антанта). Начиная с этого времени все немецкое постепенно изгоняется из России. Так, составленное германским подданным К. Шмидтом "Руководство гимнастики для действующих войск и молодых солдат" в России было отменено. В 1910 г. принимается "Наставление для обучения войск гимнастике", разработанное на основе сокольской гимнастики. Оно просуществовало до 1924 г.

2.2. ***Период 1920 гг***

В начале 20-х гг. был предложен целый ряд различных программ и методик по физической подготовке школьников.

*Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет на основе пролетарской физкультуры.*

Наиболее лестные отзывы в то время получила "Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет на основе пролетарской физкультуры" (А.А. Зикмунд, А.И. Зикмунд, 1923). Она была составлена с учетом трехлетнего опыта работы по педагогической гимнастике в ГЦИФКе. Программный материал был распределен по возрастным группам: 7 - 9, 9 - 12, 12 - 15 и 15 - 18 лет. Рекомендовалось использовать следующие средства: ходьбу, бег, прыжки, порядковые упражнения, несложные гимнастические упражнения с предметами и без предметов, корригирующие и дыхательные упражнения, подвижные игры. Особое значение придавалось корригирующим упражнениям как профилактическому средству, направленному на уменьшение неблагоприятных воздействий условий труда. В программе говорилось: "...Цель корригирующих упражнений - развивать те группы мышц, которые во время профессионального труда не развиваются. Тут нужно обратить внимание на развитие левой стороны тела, способствовать развитию грудной клетки и правильному дыханию и кровообращению". Все предложенные в программе упражнения были просты по двигательной структуре, легко дозировались, не вызывали значительных напряжений в деятельности функциональных систем организма, имели четко выраженную восстановительно-поддерживающую направленность.

Из трудовых навыков программа включала виды ручного труда ремесленного характера. Тесное соединение физического и трудового обучения было одной из главных задач пролетарской культуры в области физического воспитания. В программе об этом говорилось так: "...В дальнейшем перед наукой стоят вопросы объединить физическое воспитание и трудовые навыки в единое воспитательное средство".

*Первые обязательные школьные программы по физической культуре для школ I и II ступени.*

В 1927 г. Наркомпрос утверждает первые обязательные школьные программы по физической культуре для школ I и II ступени (I ступень - начальная школа с четырехлетним сроком обучения, II ступень - девятилетняя средняя школа). Эти программы явились своеобразной вехой для всех последующих школьных программ СССР, которые в дальнейшем стали разрабатываться и утверждаться как единые и обязательные для всех школ.

Программа школы I ступени состояла из следующих разделов: цели, задачи и средства физической культуры; естественные факторы (солнце, воздух, вода), гигиенические навыки; подвижные игры; гимнастика; спортивные развлечения; врачебно-педагогический контроль за проведением физической культуры. Программа школы II ступени включала замечания к программе и собственно программный материал: гимнастику, игры (подвижные и спортивные), "спортупражнения и спорт", ориентировочные учебные нормативы для учащихся.

В программе школы I ступени подчеркивалось: "...При выборе средств физической культуры необходимо учитывать как биологические особенности детей, так и социально-экономические, природные и бытовые условия. Поэтому физическая культура в нашей школе не должна являться копированием физической культуры в школах других стран. В нашей школе находят свое место следующие средства физической культуры: физические упражнения, обеспечивающие нормальное развитие сенсорно-моторного аппарата, санитарно-гигиенические навыки в связи с использованием солнца, воды и воздуха и санитарно-гигиеническое просвещение. В основу физических упражнений в школе I ступени должны входить естественные движения: бег, ходьба, прыжки, лазания, упражнения с небольшими отягощениями, метания, плавание, приемы естественной защиты и нападения, а также те естественные движения, которые связаны с трудовой деятельностью человека: рубка, пиление, резание, копание и т.д.".[3]

В программе указывалось, что учебная работа по физической культуре в форме обязательных уроков должна проводиться в школах I ступени не менее трех раз в неделю и в школах II ступени - два раза в неделю. Помимо "нормального урока физупражнений" рекомендовались и другие формы двигательной активности: гимнастика до занятий, массовые игры и спортивные развлечения, пляски, экскурсии.

В разделе "Гимнастика" говорилось, что она позволяет строго дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений:"...Таким методом является гимнастический, в основе которого лежит точный учет формы характера движений и дозировка качественной и количественной стороны усилий".

Содержание собственно уроков физкультуры представляло собой формальное, механическое соединение отдельных разделов программы, преимущественно заимствованных из зарубежных гимнастических систем. Акцент делался на выполнении упражнений прикладного характера без учета их воздействия на основные функциональные системы школьников. В программах просматривается явный крен в сторону гигиенизации процесса физического воспитания, санитарно-гигиенического просвещения учащихся и привития им элементарных навыков личной и общественной гигиены.

В условиях острой полемики 1920-х гг. о педагогической и оздоровительной ценности спорта как средства физического воспитания программы 1927 г. включали элементы отдельных видов спорта и даже выполнение упражнений в соревновательной форме. Такое признание "спортупражнении и спорта" являлось для того времени своего рода программным нововведением.

2.3 ***Период 1930-1940 гг***

*Методический журнал «Физкультура в школе»*

В начале 1930-х гг. к составлению учебных планов и программ были привлечены ведущие ученые, опытные методисты, школьные учителя и преподаватели вузов.[5]

Значительным событием, способствующим развитию физкультурно-спортивной работы в школе, явилось то, что с 1930 г. начал издаваться ежемесячный методический журнал "Физкультура в школе" (с 1958 г. он стал называться "Физическая культура в школе"). В своем первом номере журнал сообщает: "Основные наши трудности заключаются в отсутствии достаточных и подготовленных кадров, в недостатке теоретической и методической работы, в слабости руководства физкультурным движением". Так, даже в Московской области в 1929 г. в школах почти полностью отсутствовали учителя физической культуры со специальным профессиональным образованием. Между тем, по данным обследования 1929 г., состояние здоровья школьников вызывало большую тревогу: процент здоровых детей был крайне незначительным.

Поэтому трудно переоценить роль и своевременность выхода в свет массовым тиражом своеобразного "самоучителя" по передовой методике физического воспитания детей. Журнал стал оказывать посильную помощь в физкультурной работе нашим учебным заведениям, просветительным организациям и внешкольным учреждениям, освещая на своих страницах вопросы методики и практики, передовой опыт, пропагандируя его среди широких масс работников физической культуры и учащихся.

*Введение комплекса ГТО.*

Особенно важным фактом, предопределившим содержание и структуру школьных программ по физической культуре 1932 г., явилось введение физкультурного комплекса ГТО СССР.

В методических (пояснительных) записках к программам начальной и средней школы говорилось, что "...физкультура в школе является одним из основных звеньев единой системы физкультуры, проводимой в СССР; ее содержание, объем и методы вытекают из тех основных требований, которые предъявляются подготовкой по комплексу ГТО". В соответствии со структурой вводимого комплекса ГТО весь программный материал для каждой школьной группы (класса) подразделялся на объем физических упражнений, объем теоретических знаний, объем физкультурно-организационных и санитарно-гигиенических навыков, учебные нормативы. "Замечания" к программам содержали подробные методические указания и разъяснения по проведению "типового урока физупражнений", гимнастики до занятий, физкультминут, массовых игр, экскурсий и спортивных праздников. Здесь же разъяснялись особенности планирования и учета работы по физической культуре в школе, предлагался единый вариант планирования учебной работы с распределением материала на год, четверти и десятидневки.

Программой предписывалось строить типовые уроки физупражнений по определенной схеме; состоять они должны из четырех серий: первая - втягивающие упражнения - 5 мин, вторая - общеразвивающие (общеподготовительные) упражнения - 10 мин, третья - основные упражнения - 25 мин, четвертая - успокаивающие упражнения - 5 мин. Общее время урока должно было составлять 40 - 45 мин. Физические упражнения подразделялись на две основные группы: общеподготовительные и прикладные упражнения. При этом отмечалось: "...Ведущую роль в программном материале физических упражнений имеют прикладные упражнения; в тесной связи с ними подбирается комплекс общеподготовительных упражнений".[3]

Прикладные упражнения, которые составляли подавляющую часть программы, были сгруппированы по следующим признакам: элементы строя, способы передвижения (ходьба, бег, переползания, упражнения на равновесие, передвижение на лыжах, плавание), способы преодоления препятствий (прыжки, лазанья), способы поднимания и переноски груза (переноска различных предметов, "живого веса"), способы защиты и нападения (метания, элементы борьбы). В свою очередь, каждая из этих групп упражнений имела нормативные показатели, ориентированные на требования комплекса ГТО. Подвижные и спортивные игры составляли самостоятельную группу упражнений.

**3.Анализ школьных программ 1932г.**

В школьных программах 1932 г. очевидна связь физического воспитания с военной подготовкой учащихся. В программе средней школы указывалось: "...Увязка физической культуры с военным делом должна выражаться в усвоении основных элементов строевой подготовки тех военно-прикладных навыков, которые будут служить базой для подготовки бойца. Необходимо обратить внимание на воспитание психофизических качеств, как то: решительность, настойчивость, выдержка, ориентировка. Совместно с военным руководством следует дать навыки в обращении с противогазом. В естественных условиях (во время экскурсий и военно-физкультурных походов) следует проверять и закреплять прикладные навыки, полученные в условиях школьной обстановки".

Раздел теоретических знаний включал перечень тем для проведения бесед и других форм сообщений учащимся минимума сведений о содержании, роли и предназначении физической культуры в СССР. Например, для школьников 4-го класса предлагалось две темы: "Какой физкультурой занимаются дети капиталистических стран и физкультура для подрастающего поколения в СССР", "Значение основных правил дыхания". В 7-м классе рекомендовались три темы: "Очередные задачи физкультуры в СССР", "Как физкультура подготовляет бойца РККА" и "Как физкультура борется с профвредностями".

В разделе физкультурно-организационных и санитарно-гигиенических навыков в порядке возрастающей сложности были сформулированы такие требования: умение выполнять физкультминуту, расставить игроков для подвижной игры, судить спортивную игру, уметь следить за осанкой, выполнять правила личной и общественной гигиены, знать основы закаливания и т.д.

Впервые программа устанавливала виды испытаний и твердые нормативные критерии для оценки уровня физической подготовленности школьников всех возрастов. Были указаны нормативные показатели по большинству видов прикладных упражнений. Главным итоговым показателем успеваемости по физической культуре в школе было выполнение учащимися 10-х классов нормативов комплекса ГТО I ступени. Таким образом, в начале 30-х гг. комплекс ГТО становится программной и нормативной основой физического воспитания в школах. Более чем на 50 последующих лет трудовая и военная направленность была основой для разработки учебных программ по физической культуре.[4]

**Список использованных ресурсов:**

1. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва.: Спорт 2001. -320с.
2. Патрикеев А. В. Поурочные разработки по физической культуре. [Текст] / 1 класс. – 2-е изд.- Москва.: ВАКО, 2002,- 256 с. – (В помощь школьному учителю).

**Электронные ресурсы:**

3. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <http://lib4all.ru/base/B3139/B3139Part23-179.php>, свободный.

4. Анализ учебных программ по физическому воспитанию. [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/526510/>, свободный.

5. Анализ программ по физическому воспитанию. [электронный ресурс].-электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901202>, свободный.

**Тема 1.2 (5,6) «Физическая культура и спорт в Российской Федерации».**

 **План:**

1. Основные понятия и определения физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт после распада СССР.
3. Подготовка спортивных резервов после распада СССР.
4. Выдающиеся спортсмены Российской Федерации.
5. **Основные понятия и определения физической культуры и спорта**

Физическая культура — составная часть общей культуры, область социальной деятельности, направленной на достижение физического развития человека при помощи осознанной двигательной активности (физических упражнений), способствующей совершенствованию анатомического строения и физиологических возможностей органов и тканей человеческого организма.

Осознанное стремление к физическому совершенству появилось у людей одновременно с проявлением разума. Опыт выживания, составной частью которого явилось добывание пищи, заселение территорий, преодоление громадных расстояний, способствовал накоплению знаний, умений и возможностей человеческой популяции в физическом совершенствовании. Поэтому физическую культуру можно отнести к одному из самых ранних видов социальной деятельности, способствующей становлению человечества.

Общественное развитие существенно повлияло на трансформацию физической культуры как вида социальной деятельности. Человечество накапливало не только духовные, но и материальные ценности, непосредственно связанные с физической культурой, всё более приходя к выводу, что физическая культура есть способ сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и продления жизни в условиях физического, психического и социального благополучия. Основной принцип физической культуры гласит: необходима непрерывность и преемственность физического совершенствования в любом возрасте, на всех этапах жизнедеятельности.

По мере развития человеческого общества, появилась потребность в выявлении лучших среди равных. Такая потребность могла быть реализована за счет организации специфического соревновательного процесса, участие в котором и позволяло выявить одного лучшего. В свою очередь, некоторые виды человеческой деятельности для достижения цели требовали участия группы в равной степени подготовленных для этой деятельности людей (команды). При этом требовалось не только индивидуальное совершенство, но и взаимопонимание и взаимозаменяемость участников команды, координация их деятельности. Первоначально сутью соревновательного процесса являлось выявление сильнейшего в видах физической активности, связанных с жизнеобеспечением человека. Это бег, прыжки, метание снарядов, поднятие и перенос тяжестей и др.

Человечество осознанно пришло к занятиям спортом — специфической социально организованной формой и областью сопоставления физических и интеллектуальных способностей и подготовленности отдельного человека или команды,
одобряемой социальной общностью, в которой виды деятельности направлены на достижение результата посредством подготовки и участия в специфических (спортивных) соревнованиях.

Таким образом, физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества. Представление о физической культуре и спорте невозможно без определения таких понятий как:

1. Спортсмен - лицо, систематически занимающееся спортом.

2. Спортсмен-профессионал - спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности, и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

3. Любительский спорт - многогранное массовое спортивное движение как органическая часть физического воспитания граждан и выявление перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта.

4. Профессиональный спорт - предпринимательская деятельность, цель которой удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

5. Физкультурно-спортивное движение - форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленная деятельность по развитию физической культуры и спорта.

6. Физкультурно-спортивная организация - одна из организационно-правовых форм физкультурно-спортивного объединения, созданная на основе членства в целях совместной деятельности по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и достижения своих основных целей.

7. Олимпийское движение - одна из форм международного спортивного сотрудничества, цель которого международное развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека.

8. Спортивные и спортивно-технические сооружения - объекты, предназначенные для занятий граждан физическими упражнениями, спортом и проведением спортивных зрелищных мероприятий.

9. Спортивная промышленность - совокупность промышленных предприятий, осуществляющих производство физкультурно-спортивного и туристического назначения.

**2. Физическая культура и спорт после распада СССР.**

Физической культуре и спорту в СССР придавалось очень большое значение. Спорт пропагандировался везде как можно — с помощью плакатов, телевизора, газет, журналов. Не заниматься спортом было просто стыдно, тем более что для этого были созданы все возможности. Огромное количество детских и подростковых секций по самым различным видам спорта, профессиональные спортивные клубы, «группы здоровья» для людей среднего и пожилого возраста работали во всех городах и посёлках СССР.

После распада СССР положение спортивной науки в России во многом изменилось в худшую сторону. В результате экономических трудностей резко сократилось бюджетное финансирование физической культуры в целом. Трудности в гос. финансировании привели к значительному сокращению численности специалистов. Часть из них выехала за рубеж и трудится там, часть изменила свой профессиональный профиль, но несмотря на экономические и финансовые трудности, в России развивались все олимпийские и многие не олимпийские виды спорта, сохраняя во многом прежние традиции. В стране ежегодно проводилось значительное количество спортивных соревнований, розыгрышей кубков и чемпионатов, спортивных праздников и спартакиад. В 1992 г. принято решение об участии в играх 1992г. в составе объединенной команды независимых государств (ОКНГ).

Наиболее успешно в годы 1992-1999 развивались зимние виды спорта – хоккей с шайбой и русский хоккей с мячом, фигурное катание на коньках, лыжные гонки, биатлон, сноуборд, фристайл; а в числе летних – плавание, спортивная и художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, классическая и вольная борьба, восточные единоборства, бокс, стрелковый спорт, мини-футбол, баскетбол. По многим видам российские спортсмены вполне достойно представляли нашу Родину на крупнейших международных соревнованиях. Наиболее значительным спортивным событием в жизни России на тот момент стала Спартакиада трудящихся (1997).

Параллельно развивался спорт инвалидов. Учредительная конференция Федерации спорта инвалидов состоялась в Таллине в июне 1988 г. Председателем Федерации был избран В.И. Дикуль. Уже в следующем году начинают повсеместно создаваться спортивные клубы инвалидов. С распадом СССР резко сократилось финансирование инвалидного спорта со стороны как государственных, так и профсоюзных организаций. Однако трудности эти не помешали Российской Федерации укомплектовать в 1992 г. Команду СНГ инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата для выступления в Барселоне в IX Летних Паралимпийских играх. Были показаны неплохие результаты в плавании, лёгкой атлетике и стрельбе из лука. В 1994 г. Сборная Российской федерации впервые выступила самостоятельной командой в VI Зимних Параолимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия). Результаты выступления российских спортсменов-инвалидов в значительной степени активизировали внимание общественности к проблемам спорта.

В регионах страны были созданы комитеты, комиссии, ассоциации спортсменов-инвалидов. Разработаны первые учебные программы подготовки педагогов соответствующего профиля. Постепенно была налажена подготовка кадров по адаптивной физической культуре. Спортивной подготовке инвалидов в России начали уделять больше внимания только с середины 90-х годов. Уже на сегодняшний день были внесены изменения в Федеральный закон о физкультуре и спорте, которые касаются условий разработки и внедрения, необходимых мер, направленных на спортивную подготовку и на нормальную интеграцию инвалидов в социум, защиту их прав и свобод.

Паралимпийский комитет России был создан в 1996 году, это общественная организация, основной деятельностью которой является подготовка сборных команд спортсменов-инвалидов России для участия в Паралимпийских играх и других соревнованиям мирового уровня. Паралимпийский комитет состоит из нескольких федераций по видам спорта для инвалидов, это федерация спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями, федерация спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, федерация спорта слепых, ассоциация футбола инвалидов с диагнозом – церебральный паралич, федерация футбола слепых. Деятельность вышеперечисленных федераций нацелена на развитие спортивной подготовки инвалидов в соответствующем виде спорта на региональном и федеральном уровне. Президентом Паралимпийского комитета России единогласно избирался в 1997, 2002, 2006, 2010 и 2014 годах Лукин Владимир Петрович. Принимая Политику конфиденциальности, Инвалидный спорт приобретает профессиональный характер. Участие в соревнованиях требует от инвалида-спортсмена колоссальной физической и психологической подготовки.

В стране настойчиво продолжался поиск путей совершенствования системы управления физической культурой и спортом. Но он долгое время был затруднён отсутствием нормативно-правовой базы в таких направлениях практической работы, как развитие в стране профессионального спорта, финансирование элитного и массового спорта и других разделов, связанных с дальнейшим подъёмом физической культуры и спорта в стране.

Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В 1999 г. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят Государственной Думой, одобрен Советом Федерации и подписан Президентом РФ 29 апреля. Закон определяет меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта, в том числе ежегодное финансирование физкультурно-массовой и спортивной работы, создание условий для увеличения количества ДЮСШ всех видов и типов.

17 мая 2000г. Министерство по ФКСиТ было преобразовано в Государственный комитет Рос­сийской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

В 2002г. был создан совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

В 2004 г. в связи реформированием структуры федеральных органов соз­дано федеральное агентство по физической культуре и спорту - Росспорт. Успехи Росспорта - увеличение финансирования спорта, денежное вознаграждение для призеров, победителей ОИ, ПИ, их тренеров, пропаганда ФКиС в СМИ, работа по отвлечению молодежи от вредных привычек и др.

Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2008 года № 745 Министром спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации назначен Мутко Виталий Леонтьевич. Указом Президента Российской Федерации от 21 мая 2012 года № 659 он же назначен Министром спорта Российской Федерации.

Олимпийский комитет России постоянно расширяет международные спортивные связи со странами ближнего и дальнего зарубежья. В качестве членов в Олимпийский комитет России входят более 60 федераций по олимпийским и не олимпийским видам спорта, представители всех 89 спортивных организаций регионов России, 12 региональных олимпийских академий и 20 других спортивных организаций федерального уровня.

Согласно Уставу ОКР, руководящими органами комитета являются Олимпийское собрание, исполком и президент. 18 июля 2001 года президентом Олимпийского комитета России был единогласно избран Леонид Тягачев. 22 декабря 2005 года переизбран на второй срок, 17 декабря 2009 года - на третий. Спустя всего несколько дней после завершения Олимпийских игр-2010 Леонид Тягачев объявил о своей отставке. По итогам Олимпиады в Ванкувере сборная России стала только 11-й в медальном зачете, завоевав всего три золотые награды. 23 марта 2010 года исполком ОКР принял отставку. Александр Жуков был избран на этот пост на заседании Олимпийского собрания в Москве 20 мая 2010г и остается на нем по сей день.

Олимпиада 2014 в Сочи дала сильный толчок развитию спорта в России. Игры в Сочи были удостоены высокой оценки Генеральной ассамблеи ООН, и это служит еще одним подтверждением того, что организация и проведение Олимпийских Игр в России признаны мировым спортивным сообществом как очень успешные. Были также отмечены возможности, которые Олимпийские и Паралимпийские зимние игры в Сочи обеспечили для целей воспитания, взаимопонимания и терпимости между народами и цивилизациями.

Федеральная целевая программа (ФЦП) - развитие ФКиС с 2006 по 2015 гг. (2016-2020гг.):

1. Развитие массовой ФКиС.

2. Оптимизация физического воспитания в учебных заведениях.

3. Улучшение качества подготовки тренеров и учителей физической культуры.

4. Оптимизация финансирования ФКиС.

1. **Подготовка спортивных резервов после распада СССР.**

К середине 1998 г. В России функционировало 4635 спортивных школ всех типов: специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училища олимпийского резерва (УОР), детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), школы-интернаты спортивного профиля (ШИСП). Во всех спортивных школах России занималось 2,5 миллиона юных спортсменов по олимпийским и не олимпийским видам спорта. Несмотря на скудное финансирование, усилиями спортивной общественности были возобновлены массовые спортивные турниры на приз «Золотая шайба», в которых на 67 территориях России принимали участие тысячи юниоров 10-17 лет.

Зимой 1999 г. пришёл первый крупный успех. Наши юниоры выиграли первенство мира по хоккею с шайбой на турнире в Канаде. Успешно осуществлялось в те годы подготовка спортивных резервов в Ростовской и Волгоградской спортивных организациях. И как результат на Играх XXVI Олимпиады в Атланте спортсмены Волгоградской области завоевали 14 олимпийских наград, 5 из которых – золотые. В развитии юношеского спорта оригинальным путём пошла Москва, внесшая самый значительный вклад в российское олимпийское движение. За всю историю Олимпийских игр москвичам 483 раза вручали золотые медали. Всего же обладателями олимпийских медалей стали 1096 москвичей. Для создания спортивного резерва в Москве ещё в 1988 г. была создана беспрецедентная спортивная организация. Под эгидой Московского комитета образования сформировано Московское городское физкультурно-спортивное общество (МГФСО), которое в 1998 г. привлекло более миллиона юношей и девушек.

С 1992 г. МГФСО выполняет функции не только организатора физического воспитания в учреждениях образования, но и проводит работу по высшему спортивному мастерству. В этих целях используется высококвалифицированная многоступенчатая преемственная система подготовки спортсменов высокого класса. Не случайно при проведении в Москве Всемирных юношеских игр 1998 г. Под патронажем МОК функции Исполнительной дирекции этих Игр были возложены на МГФСО. В 1997 г.

В спорте высших достижений России было задействовано более 46,7 тысяч спортсменов. Они являлись основным резервом сборных команд страны. Выдающиеся спортсмены имели возможность получать профессиональное образование в 32 училищах олимпийского резерва, созданных в 22 регионах России. Совершенствование талантливых спортсменов, кроме того, осуществлялось в 64 школах высшего спортивного мастерства, функционировавших в 36 регионах страны. Во всех этих элитных учебных заведениях занималось более 4 тысяч спортсменов высокого класса, из которых около 30% становятся кандидатами в сборные команды страны в качестве основного или резервного состава.

На данный момент, в нашей стране подготовка спортивного резерва поручена 1240 спортивным организациям, а именно: 56 Училищ олимпийского резерва; 137 Центров спортивной подготовки; 1047 Специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского.

В Федеральном центре подготовки спортивного резерва предусмотрено создание методических структурных подразделений и введение в штатное расписание соответствующих специалистов, которые будут осуществлять взаимодействие с субъектами Российской Федерации и муниципалитетами. В целом предпринимаемые Минспортом России меры по модернизации системы подготовки спортивного резерва направлены на обеспечение устойчивого развития отрасли с максимально эффективным использованием всех имеющихся ресурсов и повышения конкурентоспособности российского спорта на мировой арене.

1. **Выдающиеся спортсмены Российской Федерации.**

Евгений Викторович Плющенко - российский фигурист, выступавший в мужском одиночном катании. Заслуженный мастер спорта России. Двукратный олимпийский чемпион (2006 года в одиночном катании, 2014 года в командных соревнованиях), двукратный серебряный призёр Олимпийских игр (2002 и 2010 годов), трёхкратный чемпион мира (2001, 2003, 2004), семикратный чемпион Европы.

Елена Исинбаева – российская легкоатлетка, двукратная олимпийская чемпионка среди женщин (2004, 2008), обладательница бронзовой медали для женщин Олимпийских игр 2012 года. Трёхкратная чемпионка мира на открытом воздухе и четырёхкратная чемпионка мира в помещении среди женщин, чемпионка Европы, как на открытом воздухе, так и в помещении среди женщин.

Татьяна Лебедева - российская легкоатлетка, выступавшая в прыжках в длину и тройном прыжке, олимпийская чемпионка 2004 года в прыжках в длину, многократная чемпионка мира, Европы и России.

Екатерина Гамова - российская волейболистка, игрок национальной сборной в 1999—2012 и 2014 годах, двукратная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта России. Лучшая спортсменка России в 2010 году. Факелоносец церемонии открытия Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.

Любовь Ивановна Егорова - советская и российская лыжница, 6-кратная олимпийская чемпионка, 3-кратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира (1993), Заслуженный мастер спорта СССР (1991), Заслуженный мастер спорта России, Герой Российской Федерации (1994, «за выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XVII зимних Олимпийских играх 1994 года»)

Евгений Устюгов - двукратный олимпийский чемпион (масс-старт 2010 и эстафета 2014), бронзовый призёр Олимпийских игр в составе эстафеты (2010). Двукратный серебряный призёр чемпионата мира-2011, обладатель малого Кубка мира в масс-старте (2009-2010). В биатлон пришёл в 1997 году. В сборной России дебютировал в сезоне 2006—2007, выступал на Кубке Международного союза биатлонистов, с сезона 2008—2009 выступал в Кубке мира. 5 апреля 2014 года на Гонке чемпионов в Москве объявил о завершении спортивной карьеры. Великий спортсмен, который побеждал норвежских "астматиков".

Алексей Воевода - российский бобслеист и армрестлер, серебряный призёр Олимпийских игр 2006 года в четвёрках, бронзовый призёр Олимпийских игр 2010 года в двойках, чемпион мира 2011 года в двойках. До перехода в бобслей стал трёхкратным чемпионом мира и трёхкратным победителем Кубка мира (Nemiroff) среди профессионалов по армрестлингу.

Александр Владимирович Попов - советский и российский пловец, четырёхкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из доминирующих пловцов на мировом уровне в 1990-х.

Лариса Дмитриевна Ильченко - российская пловчиха, первая в истории олимпийская чемпионка на дистанции 10 км (открытая вода), единственная в истории российского женского плавания 8-кратная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта России (2006). Выступает за ЦСКА. 29 апреля 2010 года Лариса Ильченко была признана лучшей спортсменкой первого десятилетия XXI века на открытой воде.

Александр Александрович Карелин - советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля. Заслуженный мастер спорта СССР (1988), Герой Российской Федерации (1997). Занесен в Книгу рекордов Гиннеса как спортсмен, в течение тринадцати лет, не проигравший ни одной схватки.

Бувайсар Сайтиев - один из самых титулованных борцов вольного стиля в истории. Трёхкратный олимпийский чемпион (1996, 2004, 2008), шестикратный чемпион мира (1995, 1997, 1998, 2001, 2003, 2005), шестикратный чемпион Европы (1996, 1997, 1998, 2000, 2001, 2006), четырёхкратный чемпион России, семикратный победитель Красноярского турнира памяти Ивана Ярыгина, победитель Игр доброй воли 1998 года, заслуженный мастер спорта России (1995).

Алина Кабаева - олимпийская чемпионка 2004 года в индивидуальном многоборье и бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 года в индивидуальном многоборье. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003). Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998—2000, 2002, 2004). Шестикратная абсолютная чемпионка России (1999—2001, 2004, 2006—2007)[7]. Заслуженный мастер спорта России.

1. **Список использованных источников:**
2. Реферат на тему Физическая культура и спорт в России после распада СССР - <http://refworm.ru/raznoe/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-rossii-posle-raspada-sssr.html>.
3. Самые великие спортсмены в СССР и России - <http://nifigas.ru/umnichaem/vospominaniya-o-detstve-sssr/samye-velikie-sportsmeny-sssr-i-rossii/>.
4. Физическая культура и спорт - <https://uchebnik.online/sotsialnaya-politika_1226/fizicheskaya-kultura-sport-osnovnyie-ponyatiya-52479.html>.

**Тема 1.3 (1) « Международное спортивное движение**

**по отдельным видам спорта»**

**План:**

1. Междунородное спортивное движение по отдельным видам спорта
2. Создание первых международных спортивных федераций в конце XIX — начале XX в.
3. Формирование международного спортивного движения по отдельным видам спорта

**1. Междунородное спортивное движение по отдельным видам спорта**

Международное спортивное движение по отдельным видам спорта

Первые крупные международные соревнования в конце XIX в. проводились еще до создания международных спортивных федераций (МСФ), без общепринятых правил. По этой причине возникали бесчисленные споры, скандалы вокруг первенств Европы и мира, организуемых от случая к случаю, а иногда по нескольку раз в течение одного года. Позднее эти соревнования были объявлены “неофициальными” первенствами Европы и мира. Однако и сегодня результаты подобных соревнований сохранены для истории спорта, так как, во-первых, в этих состязаниях участвовали сильнейшие в то время спортсмены мира, а, во-вторых, они были у истоков становления многих видов спорта. Среди них достойны упоминания Уимблдонское первенство Англии по теннису, ставшее с 1877 г. авторитетнейшим международным турниром. Чемпионаты мира по скоростному бегу на коньках проводятся с 1889 г., первый чемпионат мира по тяжелой атлетике состоялся в 1899 г., а по греко-римской борьбе — в 1904 г. и т. п.

Международное спортивное движение по отдельным видам спорта организуется и регулируется главным образом МСФ, очередность создания которых в принципе и свидетельствует о развитии и распространенности в мире того или иного вида спорта.

Образование МСФ положило начало проведению первых официальных первенств Европы и мира по отдельным видам спорта. Так, в 1893 г. в Амстердаме состоялось первое первенство мира по скоростному бегу на коньках, в этом же году в Чикаго — первый чемпионат мира по велоспорту. В 1896 г. в Санкт-Петербурге было организовано первенство мира по фигурному катанию, а в 1897 г. в Лионе — первенство мира по стрелковому спорту. В начале XX в. первенства континента стала проводить Южная Америка: в 1916 г. — Южноамериканский чемпионат по футболу, а затем с 1919 г. систематическими стали состязания по другим видам спорта — боксу, баскетболу, борьбе и др.

Если до 1914 г. было образовано около 20 МСФ, то к концу 30-х гг. их было уже около 40, а в конце 90-х гг. насчитывалось более 100. МСФ объединяют, организуют и координируют деятельность многочисленных национальных федераций по отдельным видам спорта.

МСФ в настоящее время объединены и в комплексные МСО: Ассоциация летних олимпийских международных федераций (АСО-ИФ), Ассоциация зимних международных спортивных федераций (АИВФ), Ассоциация международных спортивных федераций, признанных МОК (АРИСФ), Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и др.

Современное МСД невозможно без участия в нем МСФ. Так, олимпийскими считаются виды спорта, руководимые 35 МСФ (28 по летним и 7 по зимним видам спорта), которые принимают непосредственное участие в организации и проведении Олимпийских игр (положение на 15 июня 1995 г.). Олимпийская хартия так определяет роль МСФ в олимпийском движении: разрабатывать и обеспечивать выполнение правил занятий соответствующими видами спорта и следить за выполнением этих правил; обеспечивать развитие своего вида спорта во всем мире; содействовать реализации целей, изложенных в Олимпийской хартии; устанавливать свои критерии допуска к соревнованиям в Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией и представлять их на утверждение МОК; брать на себя ответственность за технический контроль и руководство своими видами спорта на Олимпийских играх и на играх, проводимых под патронажем МОК; обеспечивать техническую помощь в реализации программы “Олимпийская солидарность”. Кроме того, МСФ могут формулировать предложения, адресованные МОК, относительно Олимпийской хартии и олимпийского движения вообще, включая организацию и проведение Олимпийских игр; излагать мнения относительно кандидатур для организации Олимпийских игр и особенно технических возможностей городов-кандидатов на их проведение; сотрудничать при подготовке олимпийских конгрессов; участвовать по просьбе МОК в деятельности комиссий МОК.

Другая категория МСФ представляет те виды спорта, которые не входят в программу Олимпийских игр. Эти МСФ также проводят комплексные международные соревнования — Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. В программу этих крупных соревнований входят такие виды, как самбо, хоккей в зале на роликовых коньках, кастинг (вид спортивного рыболовства, заключающийся в соревновании по технике владения спиннингом и нахлыстовой снастью), спортивная акробатика, каратэдо, водные лыжи, плавание с манекеном и др. I Всемирные игры по неолимпийским видам спорта прошли в 1981 г. Последующие проводились через каждые четыре года, т. е. в 1985, 1989, 1993 гг. и т. д.

Отечественные спортсмены начали участвовать в подобных играх с 1989 г., т. е. с третьих Игр.

Участие российских и советских спортсменов в чемпионатах мира и Европы

К 1916 г. большинство из 15 всероссийских спортивных союзов вошли в состав МСФ по отдельным видам спорта.

Наиболее весомый вклад в историю мирового спорта до Октября 1917 г. внесли российские тяжелоатлеты, борцы, конькобежцы, фигуристы, стрелки, представители парусного спорта.

В 1912г. была опубликована первая официальная таблица мировых рекордов, в которую были включены 40 видов упражнений со штангой и гирями. Богатырям России принадлежало самое большое количество рекордов — 17. Среди силачей России наиболее известны имена Георга Гаккеншмидта и Сергея Елисеева.

Г.Гаккеншмидт (1878—1968) родился в г. Дерпте (ныне г. Тарту). Юный эстонский богатырь выступал сначала в маленьких петербургских цирках под псевдонимом Ленц. Основатель отечественной тяжелой атлетики доктор В. Ф. Краевский в сущности выкупил 18-летнего Георга у цирковых антрепренеров и сделал его свободным человеком. В 1898 г. Георг вместе с двумя другими представителями России выступает в Вене на международных соревнованиях (конкурсе) среди любителей (по сути это был “неофициальный” чемпионат Европы, так как в нем принимали участие сильнейшие спортсмены континента). По сумме 12 упражнений победил тогда австриец В. Тюрк, а Гаккеншмидт, завоевав золотую медаль в жиме штанги одной рукой и установив рекорд мира в рывке левой — 82,5 кг, занял общее третье место. Интересно, что австриец весил 120 кг, а Гаккеншмидт — 89 кг. В то время весовых категорий не существовало. С 1899 г., после одного из представительных борцовских турниров в Париже, публика стала называть Гаккеншмидта “русским львом”. С 1914 г. Гаккеншмидт живет за границей. В 1911 г. в России им была издана книга “Путь к силе и здоровью”. Там есть такие строки: “...если хотите сделаться сильным и здоровым, то необходимо найти досуг на это, точно так же, как всякому приходится находить время для еды... И самое первое условие — режим: не пить, не курить, закаляться обливаниями...”

С. Елисеев родился в 1876 г. в Уфе. В Петербурге об уфимском силаче рассказал замечательный профессиональный атлет и борец того времени Петр Крылов, который с цирковой труппой побывал в Уфе. В Петербург Сергей приехал в 1897 г. В 1899 г. он участвовал в международном конкурсе сильнейших тяжелоатлетов мира в Милане. Русский спортсмен намного превзошел зарубежных звезд как в отдельных упражнениях, так и в сумме поднятого веса. Елисееву была вручена золотая медаль победителя. Он стал первым русским чемпионом “неофициального” первенства мира и в России побеждал таких богатырей, как Г. Гаккеншмидт, Г. Мейер и И. Шемякин. В 1903 г. Елисеев участвовал в первенстве мира по тяжелой атлетике среди профессионалов и занял общее второе место. Следует заметить, что из 11 движений, в которых соревновались атлеты, 8 были плохо известны Елисееву, и он осваивал их практически в ходе соревнований.

Сильнейший тяжелоатлет мира, он мог бы стать профессионалом в столичном цирке, но предпочел остаться спортсменом-любителем и возвратился в Уфу. В 1905 г. Елисеев участвовал в революционных боях уфимских рабочих с правительственными войсками. При неясных обстоятельствах суд приговорил Сергея Ивановича к 14-летней ссылке, которую он отбывал в Якутии. В трудные 20-е гг., работая грузчиком в г. Томске, он организовал городскую секцию по тяжелой атлетике. В литературе, к сожалению, не сохранилось достаточно точных сведений о последних годах жизни этого замечательного русского спортсмена.

Всемирную известность получили многие российские борцы: И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин, Н. Вахтуров, А. Петров, Н. Орлов, М. Клейн и другие. Самый популярный из них — борец-профессионал И. Поддубный, один из любимых в народе русских богатырей.

И. Поддубный (1871 — 1949) родился в селе Красионовка Черкасской области. Корни его родных уходят к запорожским казакам. Слава о силаче дошла и до Петербурга, где им заинтересовался граф Г. И. Рибопьер — председатель Петербургского атлетического общества. Он так объяснил Поддубному цель его предстоящего выступления на чемпионате мира 1903 г,: “Мы долгое время внимательно присматривались к вам, следили за спортивными выступлениями, достаточно изучили ваши возможности и считаем, что вы, Иван Максимович, будете достойным представителем России на столь ответственном мировом чемпионате...

До сих пор вы выступали как борец на поясах, а в Париже будете состязаться по французской борьбе (греко-римская борьба). Условия мирового чемпионата исключительно жесткие: один проигрыш — и борец вычеркивается из списка участников...”. Поддубный принял предложение графа и начал под руководством тренера, бывшего профессионального борца, готовиться к чемпионату. И. Поддубный весил тогда 123 кг и был тяжеловесом. После 11 побед и выхода в финал французская публика уже не говорила о нем как о “русском Иване” и “неуклюжем медведе”. В решающей схватке он встретился с чемпионом Франции Буше. Во время борьбы оказалось, что Буше смазал свое тело оливковым маслом. Судьи должны были по правилам снять Буше и объявить Поддубного победителем, но они этого не сделали. Встреча длилась целый час. Судьи объявили победителем француза... “за красивые и умелые уходы от острых приемов”.

Через год проводился международный конкурс борцов в Петербурге, в котором, кстати, участвовал и тот самый Буше, и Поддубный уверенно побеждает в нем.

После того как Поддубный в 1905 г. стал чемпионом мира по греко-римской борьбе среди профессионалов, его имя стало известно во всем мире, его наперебой приглашали к себе лучшие заграничные клубы Франции, Италии, Северной Африки, Бельгии, Германии, Англии, Австрии, Венгрии.

До 1908 г. он еще 3 раза становится чемпионом мира среди профессионалов.

В 1927 г. И. М. Поддубный купил домик в г. Ейске Краснодарского края, где и прожил оставшуюся жизнь, периодически выезжая на гастроли по нашей стране. Выбор Ейска не был случаен: в Приазовье жило немало предков Поддубного, переселившихся сюда в жило немало предков Поддубного, переселившихся сюда во второй половине XVIII в. из Запорожской Сечи. Детей у И. М. Поддубного не было.

Родина высоко оценила заслуги И. М. Поддубного: в 1939 г. он был награжден орденом Трудового Красного Знамени и ему первому из спортсменов было присвоено звание заслуженного артиста РСФСР за выступления на аренах цирка.

Во время Великой Отечественной войны Поддубный часто выступал перед воинами Красной Армии, призывал бойцов и командиров закалять себя физически, чтобы выдержать любые испытания в войне с фашистами. Он много сделал для пропаганды борьбы среди молодежи и развития этого вида спорта в нашей стране. В 1945 г. ему присвоено самое высокое спортивное звание — заслуженного мастера спорта, а с 1949 г. Ейское педагогическое училище носит его имя. С 1962 г. в нашей стране проводится международный турнир по греко-римском борьбе памяти И. М. Поддубного.

В краеведческом музее г. Ейска находятся сохранившиеся личные вещи Поддубного: борцовки 46-го размера, штанга весом 75 кг, различные гири, гантели, тренировочная трость весом 19,8 кг, с которой он никогда не расставался.

2. **Создание первых международных спортивных федераций в конце XIX — начале XX в.**

Заметный след в истории международного спорта оставили российские конькобежцы: А. Паншин, Г. Киселев, Н. Седов, Е. Бурнов, Н. Струнников, В. Ипполитов.

Первую крупную победу принес России А. Паншин (1858 —1904), опередив на международных соревнованиях в 1889 г. в Амстердаме сильнейших скороходов мира. Голландия — страна коньков, здесь этот вид спорта всегда был ведущим. Фаворитом же в то время считался американский спортсмен Д.Доногю. Восемнадцатилетний Доногю был сильнейшим конькобежцем Американского континента, а приехав в Европу, он и здесь одерживал верх над всеми профессионалами и любителями. За свои скоростные качества он получил прозвище “Джо Циклон”. Выиграв две дистанции из трех, Паншин завоевал первое место и звание сильнейшего конькобежца мира, установив к тому же мировой рекорд в беге на одну милю — 2.58,6. Но, как известно, в официальный список чемпионов А. Паншин не вошел: созданный в 1892 г. Международный союз конькобежцев объявил состязания в Амстердаме профессиональными и не включил их в хронологию официальных чемпионатов.

В последующие годы чемпионами мира становятся Г. Киселев (1903), Н.Седов (1906), Е. Бурков (1909), Н. Струнников (1910 — 1911), В.Ипполитов (1913).

Наиболее яркие страницы в историю конькобежного спорта вписал Николай Струнников (1892—1941). Сильнейшим конькобежцем первой половины XX в. являлся один из выдающихся конькобежцев всех времен норвежец О. Матисен. К 1910 г. он был уже трехкратным чемпионом мира. В этом же году Струнников и Матисен впервые встретились на первенстве Европы в Выборге (Россия). Только на первой дистанции — 500 м — Матисену удалось выиграть, а на остальных Струнников выступил успешнее норвежца и по сумме четырех дистанций стал первым чемпионом Европы из русских конькобежцев. В 1910 и 1911 гг. Струнников становится чемпионом мира, причем в 1911 г. выигрывает у своих соперников все четыре дистанции. После этого, а также после того, как он в 1911 г. побил мировой рекорд голландца Я. Эдена, установленный им еще в 1894 г. и считавшийся пределом человеческих возможностей, Струнникова стали называть в мире “славянским чудом”. Это был талантливейший русский конькобежец, член московского гимнастического общества “Сокол”. Еще с командированием его на чемпионат мира 1911 г. возникли финансовые трудности, а на его поездку на первенство мира 1912 г. “Сокол” вообще не нашел средств. На этот раз Струнников не перенес оскорбительного отношения со стороны “своего клуба”, отказался от поездки на чемпионат и вообще прекратил выступления на льду. Было ему тогда всего 22 года.

В период 1917—1946 гг. советские спортсмены в первенствах мира и Европы не выступали, так как наши всесоюзные секции по всем видам спорта (так в то время назывались национальные федерации) в МСФ не входили.

В 1946 г. спортсмены СССР впервые приняли участие в чемпионате Европы по легкой атлетике (в Осло) и в первенстве мира по тяжелой атлетике (в Париже). Советские легкоатлеты дебютировали на этих соревнованиях, еще не будучи членами ИААФ (национальная федерация по этому виду спорта стала членом ИААФ в 1947 г.), но авторитет нашей страны после войны был в мире огромен, достижения советских легкоатлетов были весомыми, и тут даже такая консервативная международная организация, как ИААФ, пошла на формальное нарушение своих традиций. Первыми чемпионами Европы стали пять человек: Н. Каракулов (бег на 200 м), Е.Сеченова (бег на 100 и 200 м), Т. Севрюкова (толкание ядра), Н.Думбадзе (метание диска), К. Маючая (метание копья).

Первым чемпионом мира среди советских спортсменов стал штангист Г. Новак (средний вес) с результатом 425 кг в классическом троеборье — жим, рывок, толчок. В неофициальном командном первенстве наши штангисты заняли второе место, проиграв одно очко команде США. Национальная федерация СССР по тяжелой атлетике вступила в ФИХК в 1945 г.

В последующие годы членами МСФ стали все национальные федерации по всем видам спорта, включенным в программу крупных международных соревнований.

С 1992 г., после распада СССР, российские спортсмены выступают на международных соревнованиях по отдельным видам спорта самостоятельными командами. Безусловно, возможности российских спортсменов на международной арене значительно снизились, так как, во-первых, много спортсменов и тренеров высокого класса оказались в других странах, во-вторых, отлично оснащенные спортивные базы оказались на территориях бывших союзных республик СССР

Первые крупные международные соревнования в конце XIX в. проводились еще до создания международных спортивных федераций (МСФ), без общепринятых правил. По этой причине возникали бесчисленные споры, скандалы вокруг первенств Европы и мира, организуемых от случая к случаю, а иногда по нескольку раз в течение одного года. Позднее эти соревнования были объявлены «неофициальными» первенствами Европы и мира. Однако и сегодня результаты подобных соревнований сохранены для истории спорта, так как, во-первых, в этих состязаниях участвовали сильнейшие в то время спортсмены мира, а, во-вторых, они были у истоков становления многих видов спорта. Среди них достойны упоминания Уимблдонское первенство Англии по теннису, ставшее с 1877 г. авторитетнейшим международным турниром. Чемпионаты мира по скоростному бегу на коньках проводятся с 1889 г., первый чемпионат мира по тяжелой атлетике состоялся в 1899 г., а по греко-римской борьбе — в 1904 г. и т. п. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта организуется и регулируется главным образом МСФ, очередность создания которых в принципе и свидетельствует о развитии и распространенности в мире того или иного вида спорта.

Образование МСФ положило начало проведению первых официальных первенств Европы и мира по отдельным видам спорта. Так, в 1893 г. в Амстердаме состоялось первое первенство мира по скоростному бегу на коньках, в этом же году в Чикаго — первый чемпионат мира по велоспорту. В 1896 г. в Санкт-Петербурге было организовано первенство мира по фигурному катанию, а в 1897 г. в Лионе ~~ первенство мира по стрелковому спорту. В начале XX в. первенства континента стала проводить Южная Америка: в 1916г. — Южноамериканский чемпионат по футболу, а затем с 1919 г. систематическими стали состязания по другим видам спорта — боксу, баскетболу, борьбе и др.

Если до 1914 г. было образовано около 20 МСФ, то к концу 30-х гг. их было уже около 40, а в конце 90-х гг. насчитывалось более 100. МСФ объединяют, организуют и координируют деятельность многочисленных национальных федераций по отдельным видам спорта.

МСФ в настоящее время объединены и в комплексные МСО: Ассоциация летних олимпийских международных федераций (АСО-ИФ), Ассоциация зимних международных спортивных федераций (АИВФ), Ассоциация международных спортивных федераций, признанных МОК (АРИСФ), Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и др.

Современное МСД невозможно без участия в нем МСФ. Так, олимпийскими считаются виды спорта, руководимые 35 МСФ (28 по летним и 7 по зимним видам спорта), которые принимают непосредственное участие в организации и проведении Олимпийских игр (положение на 15 июня 1995 г.). Олимпийская хартия так определяет роль МСФ в олимпийском движении: разрабатывать и обеспечивать выполнение правил занятий соответствующими видами спорта и следить за выполнением этих правил; обеспечивать развитие своего вида спорта во всем мире; содействовать реализации целей, изложенных в Олимпийской хартии; устанавливать свои критерии допуска к соревнованиям в Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией и представлять их на утверждение МОК; брать на себя ответственность за технический контроль и руководство своими видами спорта на Олимпийских играх и на играх, проводимых под патронажем МОК; обеспечивать техническую помощь в реализации программы «Олимпийская солидарность». Кроме того, МСФ могут формулировать предложения, адресованные МОК, относительно Олимпийской хартии и олимпийского движения во- обще, включая организацию и проведение Олимпийских игр; излагать мнения относительно кандидатур для организации Олимпийских игр и особенно технических возможностей городов-кандидатов на их проведение; сотрудничать при подготовке олимпийских конгрессов; участвовать по просьбе МОК в деятельности комиссий МОК.

Другая категория МСФ представляет те виды спорта, которые не входят в программу Олимпийских игр. Эти МСФ также проводят комплексные международные соревнования – Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. В программу этих крупных соревнований входят такие виды, как самбо, хоккей в зале на роликовых коньках, кастинг (вид спортивного рыболовства), спортивная акробатика, каратэ-до, водные лыжи, плавание с манекеном и др. 1 Всемирные игры по неолимпийским видам спорта прошли в 1981 году. После дующие проводились каждые четыре года т. е. 1985, 1989, 1993 гг. и т.д..

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) Международная федерация гребных обществ (ФИСА) Международный союз конькобежцев (ИСУ) Международная федерация боулинга (ИБФ) Международный союз велосипедистов (УСИ) Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) Международная федерация автомобильного спорта (ФИА) Международная федерация воздухоплавания (ФАИ) Международный союз стрелкового спорта (УИТ) Международный союз парусного спорта (ИЯРУ) Международная любительская федерация плавания (ФИНА) Международная федерация хоккея на льду (ЛИХГ) Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА) Международная федерация мотоспорта (ФИМ) Международная федерация тенниса (ИТФ) Международная федерация фехтования (ФИЕ)

**3. Формирование международного спортивного движения по отдельным видам спорта**

В связи с пробуждением массового интереса к занятиям спортом в начале XIX в. спортивное движение начало свое стремительное развитие. К концу века наблюдалась четкая дифференциация физических упражнений, различали спорт, гимнастику, игры и туризм. В этот период в различных странах создавались спортивные общества, спортивные клубы, организовывались соревнования, спортивные зрелища. Наибольшую популярность приобрели соревнования по велосипедному спорту, легкой атлетике, гимнастике, конькобежному спорту, боксу, теннису. Развитие спортивного движения потребовало унификации правил соревнований, регистрации рекордов, накопления информации. Это послужило импульсом к образованию сначала местных и национальных, а затем международных объединений по отдельным видам спорта - союзов, лиг, федераций.

Спортивные клубы в различных странах постепенно стали объединяться в национальные союзы и лиги. Во главе этих спортивных объединений обычно стояли представили крупного капитала. Часто они выступали и в качестве меценатов, поощряя деятельность спортивных клубов, лиг и союзов.

К концу XIX в. развитие спорта в мире достигло такого уровня, при котором возникла необходимость обмена спортивным опытом на международной арене. Первые крупные международные соревнования в конце XIX в. проводились еще до создания международных спортивных федераций, без общепринятых правил.

Образование МСФ положило начало проведению первых официальных первенств Европы и мира по отдельным видам спорта. Так, в 1893 г. в Амстердаме состоялось первое первенство мира по скоростному бегу на коньках, в этом же году в Чикаго - первый чемпионат мира по велоспорту. В 1896 г. в Санкт-Петербурге было организовано первенство мира по фигурному катанию, а в 1897 г. в Лионе - первенство мира по стрелковому спорту. В начале XX в. первенства континента стала проводить Южная Америка: в 1916 г. - Южноамериканский чемпионат по футболу, а затем с 1919 г. систематическими стали состязания по другим видам спорта - боксу, баскетболу, борьбе и др.

В настоящее время международное спортивное движение по отдельным видам спорта организуется и регламентируется главным образом международными спортивными федерациями, очередность создания которых в принципе и свидетельствует о развитии и распространении в мире того или иного вида спорта. Первой международной спортивной организацией считается созданный в 1881 г. Европейский союз гимнастики. В том же году была образована Международная федерация гимнастики. В последующие годы были организованы международные организации по другим видам спорта: в 1892 г. - Международный союз конькобежцев и Международная федерация гребли, в 1900 г. - Международный союз велосипедистов, в 1904 г. - Международная федерация футбольных ассоциаций и Международная ассоциация автомобильного спорта, в 1907 г. - Международный союз парусного спорта, в 1908 г. - Международная любительская федерация плавания и Международная лига хоккея на льду, в 1912 г. - Международная любительская легкоатлетическая федерация, в 1913 г. - Международная федерация фехтования.

Если до 1914 г. было образовано около 20 МСФ, то к концу 30-х гг. их было уже около 40, а в конце 90-х гг. насчитывалось более 100. МСФ объединяют, организуют и координируют деятельность многочисленных национальных федераций по отдельным видам спорта.

МСФ в настоящее время объединены и в комплексные МСО: Ассоциация летних олимпийских международных федераций (АСО-ИФ), Ассоциация зимних международных спортивных федераций (АИВФ), Ассоциация международных спортивных федераций, признанных МОК (АРИСФ), Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и др. Современное МСД невозможно без участия в нем МСФ. Так, олимпийскими считаются виды спорта, руководимые 35 МСФ (28 по летним и 7 по зимним видам спорта), которые принимают непосредственное участие в организации и проведении Олимпийских игр (положение на 15 июня 1995 г.).

Олимпийская хартия так определяет роль МСФ в олимпийском движении: разрабатывать и обеспечивать выполнение правил занятий соответствующими видами спорта и следить за выполнением этих правил; обеспечивать развитие своего вида спорта во всем мире; содействовать реализации целей, изложенных в Олимпийской хартии; устанавливать свои критерии допуска к соревнованиям в Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией и представлять их на утверждение МОК; брать на себя ответственность за технический контроль и руководство своими видами спорта на Олимпийских играх и на играх, проводимых под патронажем МОК; обеспечивать техническую помощь в реализации программы "Олимпийская солидарность".

Кроме того, МСФ могут формулировать предложения, адресованные МОК, относительно Олимпийской хартии и олимпийского движения вообще включая организацию и проведение Олимпийских игр; излагать мнения относительно кандидатур для организации Олимпийских игр и особенно технических возможностей городов-кандидатов на их проведение; сотрудничать при подготовке олимпийских конгрессов; участвовать по просьбе МОК в деятельности комиссий МОК. Другая категория МСФ представляет те виды спорта, которые не входят в программу Олимпийских игр. Эти МСФ также проводят комплексные международные соревнования - Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. В программу этих крупных соревнований входят такие виды, как самбо, хоккей в зале на роликовых коньках, кастинг (вид спортивного рыболовства, заключающийся в соревновании по технике владения спиннингом и нахлыстовой снастью), спортивная акробатика, каратэдо, водные лыжи, плавание с манекеном и др. I Всемирные игры по неолимпийским видам спорта прошли в 1981 г. Последующие проводились через каждые четыре года, т.е. в 1985, 1989, 1993 гг. и т.д.

Список литературы.

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. Пособие / Сост. Л. Н. Беленчук, С. В.Лыков, А. В. Овчинников. — М., 2000.

Электронные ресурсы.

1. МЕЖДУНОРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА [электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа:<https://studopedia.ru/3_64850_mezhdunarodnoe-sportivnoe-dvizhenie-po-otdelnim-vidam-sporta.html> – свободный.
2. Формирование международного спортивного движения по отдельным видам спорта [электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа:<https://studbooks.net/698229/turizm/formirovanie_mezhdunarodnogo_sportivnogo_dvizheniya_otdelnym_vidam_sporta> - свободный

**Тема 1.3 (2)**  **«Международное олимпийское движение»**

**(летние Олимпийские игры)**

 **План:**

1. Летние Олимпийские игры.

а. Виды летних Олимпийских игр.

б. Места проведения Олимпийских игр.

**1.Летние Олимпийские игры**

Родиной Олимпийских игр является древняя Греция, а именно почитаемое греками святилище Олимпия, расположенное в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножья горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр. Отсюда начинается факельная эстафета... А вот о возникновении Игр нам известно лишь из легенд и мифов, персонажи которых почитавшиеся древними греками «боги» и герои.

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько легенд, описывающих это событие. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 до н. э., хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну, хотя это неоднократно нарушалось.

Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом римлян. После того, как христианство стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление язычества и в 394 н. э. они были запрещены императором Феодосием I.

Олимпийская идея и после запрета античных состязаний не исчезла насовсем. Например, в Англии в течение XVII века неоднократно проводились «олимпийские» соревнования и состязания. Позже похожие соревнования организовывались во Франции и Греции. Тем не менее, это были небольшие мероприятия, носившие, в лучшем случае, региональный характер. Первыми настоящими предшественниками современных Олимпийских игр являются «Олимпии», которые проводились регулярно в период 1859—1888 годов. Идея возрождения Олимпийских игр в Греции принадлежала поэту ПанайотисуСуцосу, воплотил её в жизнь общественный деятель ЕвангелисЗаппас.

**Летние Олимпийские игры** — крупнейшие международные соревнования по летним и всесезонным видам спорта, проводящиеся один раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Возрождение олимпийского движения в современности связано с именем барона Пьера де Кубертена.

**Первые современные летние Олимпийские игры** – проходили с 6 по 15 апреля 1896 года в Афинах (Греция).На открытии Игр I Олимпиады был впервые исполнен Олимпийский гимн, сочиненный Спиросом Самарасом (музыка) и Костисом Паламасом (слова). Этот олимпийский гимн до сих пор исполняется на всех церемониях открытия.

В Играх I Олимпиады приняли участие 241 спортсмен из 14 стран. Всего было разыграно 43 комплекта медалей.

С игр I Олимпиады установилась традиция исполнения в честь победителя национального гимна и подъема национального флага. Победителя увенчивали лавровым венком, ему вручали серебряную медаль, оливковую ветвь, срезанную в Священной роще Олимпии, и диплом, выполненный греческим художником. Обладатели вторых мест получили бронзовые медали. Занявшие третьи места в то время не учитывались, и только позже Международный олимпийский комитет включил их в медальный зачет среди стран, однако не все медалисты были определены точно.

По данным МОК, наибольшее число медалей выиграла команда Греции – 46 (10 золотых, 17 серебряных, 19 бронзовых). Команда США завоевала 20 наград (11 золотых, 7 серебряных, 2 бронзовых). Третье место заняла команда Германии – 13 (6 золотых, 5 серебряных, 2 бронзовых).

**1900 год.**

II летние Олимпийские игры прошли в Париже (Франция) с 14 мая по 28 октября 1900 года. Проведение Игр было приурочено ко Всемирной выставке, проходившей в то время во французской столице. В играх участвовали 997 спортсменов из 24 стран. Впервые в играх участвовали женщины (всего их было 22). Было разыграно 95 комплектов медалей. Наибольшее количество медалей выиграла команда Франции – 91 (23 золотых, 36 серебряных, 32 бронзовых). На втором месте команда США – 47 наград (19 золотых, 14 серебряных, 14 бронзовых). Третье место заняла Великобритания – 29 наград (14 золотых, 6 серебряных, 9 бронзовых).

**1904 год.**

III летние Олимпийские игры прошли в американском Сент-Луисе с 1 июля по 23 ноября 1904 года. В играх участвовали 651 спортсмен из 12 стран. Всего было разыграно 95 комплектов медалей.

Олимпийские игры 1904 года стали первыми, на которых официально вручались золотые, серебряные и бронзовые медали за первое, второе и третье место. Наибольшее количество медалей завоевала команда США – 238 (78 золотых, 82 серебряных, 78 бронзовых), на втором месте сборная Германии – 13 наград (4 золотых, 4 серебряных, 5 бронзовых). Третье место заняла команда Кубы – 9 наград (4 золотых, 2 серебряных, 3 бронзовых).

**1908 год.**

IV летние Олимпийские игры прошли в Лондоне (Великобритания) с 27 апреля по 31 октября 1908 года. Первоначально игры должны были пройти в Риме (Италия), но были перенесены в Лондон, когда стало очевидно, что Рим не будет готов. В играх участвовали 2008 спортсменов, которые представляли 22 страны. Впервые на церемонии открытия состоялся парад делегаций: спортсмены маршировали под флагом своей страны в спортивной одежде. Были разыграны 110 комплектов медалей.

Наибольшее количество медалей завоевала команда Великобритании – 127 наград (50 золотых, 44 серебряных, 33 бронзовых), на втором месте была команда США – 46 наград (22 золотых, 12 серебряных, 12 бронзовых). Третье место заняла команда Швеции – 25 наград (8 золотых, 6 серебряных, 11 бронзовых).

**1912 год.**

V летние Олимпийские игры прошли в Стокгольме (Швеция) с 5 мая по 27 июля 1912 года. В играх участвовали 2407 спортсменов из 28 стран. Впервые в играх участвовали спортсмены со всех пяти континентов. Были разыграны 102 комплекта медалей.Наибольшее количество медалей завоевала команда Швеции – 64 награды (23 золотые, 24 серебряные, 17 бронзовых), на втором месте оказалась команда США – 63 награды (25 золотых, 19 серебряных, 19 бронзовых). Третье место заняла команда Великобритании – 40 медалей (10 золотых, 14 серебряных, 16 бронзовых).

**1916 год.**

VI летние Олимпийские игры были запланированы к проведению в Берлине (Германия). В связи с началом Первой мировой войны игры были отменены.

**1920 год.**

VII летние Олимпийские игры прошли в Антверпене (Бельгия) с 20 апреля по 12 сентября 1920 года. В играх участвовали 2622 спортсмена из 29 стран. На играх VII Олимпиады во время церемонии открытия впервые был поднят олимпийский флаг с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов. Впервые также спортсменом от имени всех участников была принесена олимпийская клятва. Всего было разыграно 156 комплектов медалей. Наибольшее количество медалей завоевала команда США – 94 (41 золотую, 27 серебряных, 26 бронзовых), команда Швеции завоевала 64 медали (19 золотых, 20 серебряных, 25 бронзовых). Третье место заняла команда Великобритании – 41 награда (13 золотых, 15 серебряных, 13 бронзовых).

На играх VII Олимпиады итальянский фехтовальщик Недо Нади добился единственного в истории мирового фехтования результата: завоевал 5 золотых медалей — в личных соревнованиях рапиристов и саблистов и в командных соревнованиях по фехтованию на рапирах, саблях и шпагах.



**1924 год.**

VIII летние Олимпийские игры прошли в Париже (Франция) с 5 по 27 июля 1924 года. В играх участвовали 3088 спортсменов из 44 стран. Всего было разыграно 126 комплектов медалей. Наибольшее количество медалей завоевали спортсмены из США – 98 (45 золотых, 26 серебряных, 27 бронзовых), на втором месте команда Франции – 39 наград (13 золотых, 16 серебряных, 10 бронзовых). Третье место заняла команда Финляндии – 38 медалей (14 золотых, 13 серебряных, 11 бронзовых).

На играх VIII Олимпиады спортсмены впервые были размещены в Олимпийской деревне. Впервые игры транслировались в телеэфире. На церемонии закрытия Игр впервые был введен ритуал, который предполагает поднятие трех флагов: флага Международного олимпийского комитета, флага принимающей страны и флага следующей страны-хозяйки Олимпиады.

**1928 год.**

IX летние Олимпийские игры прошли в Амстердаме (Нидерланды) с 17 мая по 12 августа 1928 года. В играх участвовали 2883 спортсмена из 46 стран. Впервые на церемонии открытия был зажжен олимпийский огонь. Всего было разыграно 109 комплектов медалей. Наибольшее количество наград завоевала команда США – 56 (22 золотых, 18 серебряных, 16 бронзовых), на втором месте команда Германии – 30 медалей (10 золотых, 7 серебряных, 13 бронзовых). Команда Финляндии заняла третье место – 25 наград (8 золотых, 8 серебряных, 9 бронзовых).

**1932 год.**

X Летние Олимпийские игры проводились с 30 июля по 14 августа 1932 года в Лос-Анджелесе (США). Приняли участие 1334 атлета из 37 стран. Разыгрывалось 117 комплектов медалей.В Играх X Олимпиады впервые приняли участие спортсмены из Китая.

Первое место заняла команда США, завоевав 103 медали (41 золотую, 32 серебряных, 30 бронзовых), второе место – Италия, завоевав 36 медалей (12 золотых, 12 серебряных, 12 бронзовых), третье – Финляндия с 25 медалями (5 золотыми, 8 серебряными, 12 бронзовыми).

**1936 год.**

XI Летние Олимпийские игры проводились с 1 по 16 августа 1936 года в Берлине (Германия). Приняли участие 3963 атлета из 49 стран. Разыгрывалось 129 комплектов медалей.

Адольф Гитлер попытался использовать Олимпиаду для доказательства своей теории расового превосходства арийцев. Однако героем Игр стал американский чернокожий атлет Джесси Оуэнс, который завоевал четыре золотые медали.

Впервые была проведена эстафета Олимпийского огня. Более трех тысяч бегунов участвовали в доставке факела из Олимпии в Берлин.

Открытие Игр XI Олимпиады впервые транслировалось по телевидению в прямом эфире.

Первое место заняла команда Германии, завоевав 89 медалей (33 золотых, 26серебряных, 30 бронзовых), второе – США, выиграв 56 медалей (24 золотые, 20 серебряных, 12 бронзовых), третье – Италия с 22 медалями (8 золотых, 9 серебряных, 5 бронзовых).

**1940 год.**

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии — Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенес Игры в Хельсинки (Финляндия), где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно.Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в 1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

**1944 год.**

XIII летние Олимпийские игры по решению МОК, принятому в июне 1939 года, были запланированы к проведению в 1944 году в Лондоне (Великобритания). Они должны были пройти в год 50-летия создания Международного олимпийского комитета. В связи со Второй мировой войной Игры были отменены. Лондон принял первые послевоенные Игры 1948 года, получив это право без выборов.

**1948 год.**

XIV Летние Олимпийские игры проводились в Лондоне (Великобритании) с 29 июля по 14 августа 1948 года. Приняли участие 4104 атлета из 59 стран. Разыгрывалось 136 комплектов медалей.

Лучшей спортсменкой XIV Олимпиады была признана голландская легкоатлетка Фанни Бланкерс-Кун, завоевавшая четыре золотые медали в четырех спринтерских дистанциях. Семнадцатилетний американец Боб Матиас выиграл десятиборье и стал самым молодым спортсменом в истории Олимпийских игр, который выиграл мужской турнир по легкой атлетике.

Первое место на Играх заняла команда США, завоевав 84 медали (38 золотых, 27 серебряных, 19 бронзовых), второе место — Швеция, завоевав 44 медали (16 золотых, 11 серебряных, 17 бронзовых), третье – Франция, завоевав 29 медалей (10 золотых, 6 серебряных, 13 бронзовых).

**1952 год.**

XV Летние Олимпийские игры проходили с 19 июля по 3 августа 1952 года в Хельсинки (Финляндия).

Приняли участие 4955 атлетов из 69 стран. Разыгрывалось 149 комплектов медалей.

Впервые в Олимпиаде приняли участие спортсмены Советского Союза. Первая в истории советского спорта золотая олимпийская медаль была вручена 20 июля 1952 года метательнице диска Нине Ромашковой (Пономаревой).

Игры XV Олимпиады вошли в олимпийскую историю как Игры, которые не были закрыты. Тогдашний президент МОК Зигфрид Эдстрем на торжественной церемонии, посвященной окончанию Игр, произнес большую речь, но забыл закончить ее словами: "Объявляю Игры закрытыми".

Первое место на Играх заняла команда США, завоевав 76 наград (40 золотых, 19 серебряных, 17 бронзовых), второе место – СССР, завоевав 71 награду (22золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых), третье – Венгрия, завоевав 42 награды (16 золотых, 10 серебряных, 16 бронзовых).

**1956 год.**

XVI Летние Олимпийские игры проводились в Мельбурне (Австралия) с 22 ноября по 8 декабря 1956 года. Соревнования по конному спорту прошли в июне в Стокгольме (Швеция) из-за действовавшего в Австралии карантина на ввоз животных.

Приняли участие 3314 атлетов из 96 стран. Разыгрывался 151 комплект медалей. Советские спортсмены выиграли 98 медалей (37 золотых, 29 серебряных, 32 бронзовых). Спортсмены из США выиграли 74 награды (32 золотые, 25 серебряных, 17 бронзовых), команда Австралии – 35 наград (13 золотых, 8 серебряных и 14 бронзовых).

**1960 год.**

XVII Летние Олимпийские игры прошли в Риме (Италия) с 25 августа по 11 сентября 1960 года. Приняли участие 5338 атлетов из 83 стран. Разыгрывалось 150 комплектов медалей.

Одним из героев Олимпиады стал советский тяжелоатлет Юрий Власов.

Свою первую золотую медаль завоевал американский боксер Кассиус Клей, позже перешедший в профессиональный бокс и ставший известным под именем Мухаммеда Али.

Советские спортсменки выиграли 15 из 16 возможных медалей в спортивной гимнастике, а Лариса Латынина завоевала 6 наград (4 золота, 1 серебро и 1 бронзу).

Советская сборная заняла первое место, завоевав 103 награды (43 золотые, 29 серебряных, 31 бронзовую). США заняли второе место, завоевав 71 награду (34 золотые, 21 серебряную, 16 бронзовых), третье место заняла Объединенная германская команда, завоевавшая 39 медалей (12 золотых, 16 серебряных, 11 бронзовых).

**1964 год.**

XVIII Летние Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио с 10 по 24 октября 1964 года.Приняли участие 5152 атлета из 93 стран. Разыгрывалось 163 комплекта медалей.Олимпиада впервые была проведена на Азиатском континенте.Третью олимпийскую победу одержала австралийская пловчиха, чемпионка Мельбурна и Рима Даун Фрэзер. Она стала первой женщиной-пловчихой, завоевавшей в общей сумме восемь олимпийских наград.Впервые за всю многолетнюю историю Олимпиад одному спортсмену удалось второй раз подряд стать победителем на марафонской дистанции. Им стал спортсмен из Эфиопии Абебе Бикила.

Спортсмены СССР сохранили первенство в неофициальном командном зачете, завоевав 96 медалей (30 золотых, 31 серебряную, 35 бронзовых). Второе место у команды США – 90 медалей (36 золотых, 26 серебряных, 28 бронзовых), третье место заняла Объединенная германская команда, выиграв 50 медалей (10 золотых, 22 серебряных, 18 бронзовых).

**1968 год.**

XIX Летние Олимпийские игры проводились в столице Мексики — Мехико с 12 по 27 октября 1968 года. Приняли участие 5516 атлетов из 112 стран. Разыгрывалось 172 комплекта медалей. Выбор Мехико местом проведения Олимпийских игр оказался спорным из-за большой высоты города над уровнем моря – 2300 метров. Героем Олимпиады стал американец Боб Бимон, который в прыжках в длину показал результат 8 метров 90 сантиметров, превысив мировой рекорд сразу на 55 сантиметров. Игры XIX Олимпиады считаются переломным этапом в истории прыжков в высоту – американец Ричард Фосбери установил новый олимпийский рекорд, перепрыгнув планку новым способом — спиной вперед. Техника получила название "Фосбери-флоп" и стала применяться по всему миру.

Первое место в неофициальном командном зачете заняли спортсмены из США, завоевавшие 107 медалей (45 золотых, 28 серебряных, 34 бронзовые). Спортсмены из СССР заняли второе место, выиграв 91 награду (29 золотых, 32 серебряных, 30 бронзовых), на третьем месте – сборная Венгрии, завоевавшая 32 медали (10 золотых, 10 серебряных, 12 бронзовых).

**1972 год.**

XX летние Олимпийские игры прошли в Мюнхене с 26 августа по 11 сентября 1972 года. Приняли участие 7234 атлета из 121 страны. Разыгрывалось 195 комплектов медалей. Состязания Олимпиады едва не сорвала трагедия. 5 сентября 1972 года террористы из организации "Черный сентябрь" ворвались в олимпийскую деревню, убили двух членов сборной Израиля и захватили девять заложников. В завязавшемся бою все девять израильских заложников были убиты. Героем Игр стал американский пловец Марк Спитц, который стал первым человеком, завоевавшим 7 золотых олимпийских медалей на одних Играх.

Первое место заняла сборная СССР, завоевав 99 медалей (50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовых). США заняли второе место, завоевав 94 медали (33 золотых, 31 серебряная, 30 бронзовых), на третьем месте – сборная ГДР, завоевавшая 66 наград (20 золотых, 23 серебряных, 23 бронзовых).

**1976 год.**

XXI Летние Олимпийские игры проводились в Монреале (Канада) с 17 июля по 1 августа 1976 года. Приняли участие 6084 атлета из 92 стран. Разыгрывалось 198 комплектов медалей. Игры бойкотировали 22 африканские страны в знак протеста против нарушения сборной Новой Зеландии по регби бойкота режима апартеида в Южной Африке. На Играх XXI Олимпиады впервые был представлен женский баскетбол; первыми в истории олимпийскими чемпионками стали советские баскетболистки. Советский легкоатлет Виктор Санеев впервые в истории олимпийских соревнований третий раз подряд стал лучшим в тройном прыжке. СССР подтвердил свое звание олимпийского лидера, завоевав 125 медалей (49 золотых, 41 серебряную, 35 бронзовых). Второй командой Олимпиады стала сборная ГДР, завоевавшая 90 наград (40 золотых, 25 серебряных и 25 бронзовых), сборная США впервые оказалась на третьем месте в медальном зачете (34 золотых, 35 серебряных, 25 бронзовых).

**1980 год.**

XXII Летние Олимпийские игры были проведены с 19 июля по 3 августа 1980 года в Москве (СССР). В Играх принимали участие 5179 спортсменов из 80 стран, было разыграно 203 комплекта медалей. США, ФРГ, Япония и еще несколько десятков стран бойкотировали Олимпиаду в знак протеста против ввода советских войск в Афганистан. На московской олимпиаде Александр Дитятин стал единственным в мире гимнастом, имеющим медали во всех оцениваемых упражнениях на одном соревновании: он завоевал три золотых, четыре серебряных и одну бронзовую медаль.

Лидером по количеству медалей стали спортсмены СССР, они завоевали 195 наград (80 золотых, 69 серебряных, 46 бронзовых), на втором месте были спортсмены из ГДР, завоевавшие 126 медалей (47 золотых, 37 серебряных, 42 бронзовые), третье место было у команды Болгарии – 41 медаль (8 золотых, 16 серебряных, 17 бронзовых).

**1984 год.**

XXIII Летние Олимпийские игры проходили с 28 июля по 12 августа 1984 года в Лос-Анджелесе (США). Участвовали 6829 спортсменов из 140 стран, был разыгран 221 комплект медалей. В программу Игр были включены художественная гимнастика и синхронное плавание. Советские спортсмены и атлеты из 13 стран объявили бойкот Олимпиаде в связи с бойкотом американских спортсменов Летних Игр 1980 года в Москве. Всего (из-за бойкота большинства стран социалистического блока) в олимпийских соревнованиях не смогли принять участие 125 чемпионов мира. На Олимпиаде впервые после 32-летнего отсутствия выступила сборная Китая. Больше всего медалей завоевали американские спортсмены — 178 (83 золотых, 63 серебряная, 32 бронзовых), на втором месте оказалась команда из ФРГ, завоевавшая 59 медалей (17 золотых, 19 серебряных, 23 бронзовые), на третьем – команда Румынии с 53 медалями (20 золотых, 16 серебряных, 17 бронзовых).

**1988 год.**

XXIV Летние Олимпийские игры проводились с 17 сентября по 2 октября 1988 года в Сеуле (Южная Корея). Участвовали 8397 спортсменов из 159 стран, было разыграно 237 комплектов медалей. На Играх футбольная сборная СССР завоевала золотые медали, в финале обыграв бразильцев. Триумфальной стала победа советских баскетболистов, которые победили сборную США в полуфинале, югославов – в финале. На Играх XXIV Олимпиады состоялся самый громкий допинговый скандал своего времени — канадского бегуна Бена Джонсона дисквалифицировали за допинг и лишили золотой медали.

Больше всего наград завоевали спортсмены из СССР — 132 (55 золотых, 31 серебряную, 46 бронзовых), спортсмены из США завоевали 107 наград (40 золотых, 34 серебряных, 33 бронзовых). Команда ГДР завоевала 102 медали (37 золотых, 35 серебряных, 30 бронзовых).

**1992**

XXV Летние Олимпийские игры проходили с 25 июля по 9 августа 1992 года в Барселоне (Испания). Принимали участие 9356 спортсменов из 169 стран, было разыграно 257 комплектов медалей. После распада Советского Союза атлеты бывших союзных республик выступили в составе Объединенной команды (кроме Эстонии, Латвии и Литвы, выступавших самостоятельными командами).По данным МОК, лидером медального зачета стала команда США, завоевавшая 114 медалей (38 золотых, 36 серебряных, 40 бронзовых). Объединенная команда завоевала 112 медалей (45 золотых, 38 серебряных, 29 бронзовых). Третье место заняла команда Германии, завоевав 82 медали (33 золотых, 21 серебряная, 28 бронзовых).

**1996 год.**

XXVI Летние Олимпийские проводились с 19 июля по 4 августа 1996 года в Атланте (США). Участвовали 10318 атлетов из 197 стран, был разыгран 271 комплект медалей. Победа сборной Нигерии стала первой в истории олимпийской футбольной победой африканской страны.

Команда США завоевала 99 медалей (43 золотых, 32 серебряных и 24 бронзовых), Германия — 65 (20 золотых, 18 серебряных, 27 бронзовых). Третье место заняли российские спортсмены, завоевавшие 63 медали (26 золотых, 21 серебряных и 16 бронзовых).

**2000 год.**

XXVII Летние Олимпийские игры проходили с 15 сентября по 1 октября 2000 года в Сиднее (Австралия). В Играх приняли участие 10651 спортсмен из 199 стран, было разыграно 300 комплектов медалей. По количеству наград первое место у спортсменов США — 91 (35 золотых, 24 серебряных, 32 бронзовых), на втором месте – Россия, завоевавшая 89 медалей (32 золотых, 28 серебряных, 29 бронзовых), третье место у атлетов Китая – 58 (28 золотых, 16 серебряных, 14 бронзовых).

**2004 год.**

XXVIII Летние Олимпийские игры состоялись с 13 по 29 августа 2004 года в Афинах (Греция). Участвовали 10625 атлетов из 201 страны, был разыгран 301 комплект медалей. На Играх впервые после свержения режима талибов, запрещавших женщинам заниматься спортом, выступал Афганистан.

Больше всего медалей завоевала команда США — 100 (34 золотых, 40 серебряных и 26 бронзовых), на втором месте – Россия, завоевавшая 90 наград (28 золотых, 26 серебряных, 36 бронзовых). Спортсмены из Китая выиграли 63 медали (32 золотых, 17 серебряных, 14 бронзовых).

**2008 год.**

XXIX Летние Олимпийские игры проходили с 8 по 24 августа 2008 года в Пекине (Китай). В Играх принимали участие 10942 спортсмена из 204 стран. Разыграно 302 комплекта медалей. Впервые в олимпийской истории сборная Китая заняла первое место в неофициальном медальном зачете. На играх впервые олимпийские медали завоевали спортсмены из Таджикистана (в дзюдо и борьбе). Однако в официальном зачете самое большое количество наград у команды США – 108 (36 золотых, 37 серебряных, 35 бронзовых). Команда Китая завоевала 100 медалей (51 золотых, 21 серебряная, 28 бронзовых), команда России — 73 (23 золотых, 21 серебряную, 29 бронзовых).

**2012 год.**

XXX Летние Олимпийские игры состоялись с 27 июля по 12 августа 2012 года в Лондоне (Великобритания). В них принимали участие 10568 атлетов из 204 стран, было разыграно 302 комплекта медалей.

Спортсмены из США выиграли 104 медали (46 золотых, 29 серебряных, 29 бронзовых), спортсмены из Китая – 88 медалей (38 золотых, 27 серебряных, 23 бронзовых), спортсмены из России – 82 медали (24 золотых, 26 серебряных и 32 бронзовых).



**А. Виды летних Олимпийских игр**

Летние Олимпийские игры включают 26 видов спорта, некоторые из которых состоят из различных дисциплин, итого получается 36 летних олимпийских дисциплин. Каждый из олимпийских видов спорта и спортивных дисциплин состоит из отдельного ряда соревнований, которые могут меняться с каждым годом. Ниже приводится список летних олимпийских видов спорта.

**Летние олимпийские виды спорта:**

- бадминтон,

- баскетбол,

- бейсбол (исключен из программы Летних Олимпийских игр.Решение вступает в силу, начиная с Олимпиады 2012 в Лондоне),

- бокс,

- греко-римская борьба,

- вольная борьба,

- велосипедный спорт: велоспорт-ВМХ, велоспорт-шоссе, велопорт-маунтин-байк,

- водный спорт: плавание, плавание на открытой воде, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, открытая вода, водные лыжи,

- волейбол,

- гандбол,

- гимнастика (спортивная, художественная, прыжки на батуте),

- гребля академическая,

- гребля на байдарках и каноэ,

- дзюдо,

- конный спорт,

- легкая атлетика,

- настольный теннис,

- парусный спорт,

- современное пятиборье,

- софтбол (исключен из программы с 2012 г),

- стрельба из лука,

- пулевая стрельба,

- стендовая стрельба,

- теннис,

- триатлон,

- тхэквондо,

- тяжелая атлетика,

- фехтование,

- футбол,

- хоккей на траве.

**Виды спорта, исключенные из олимпийской программы:**

- гольф (1904),

- гонки на катерах (1908),

- жё-де-пом (1908),

- крикет (1900),

- крокет (1900),

- лакросс (1908),

- баскская пелота (1900),

- перетягивание каната (1920),

- поло или човган (1936),

- ракетки (1908),

- регби (1924),

- рок (спорт) (1904).

**Кандидаты на включение в олимпийскую программу:**

- регби-7,

- гольф,

-сквош,

- карате,

- роликовый спорт,

- ориентирование,

- бильярд.

**В. Места проведения летних Олимпийских игр**

Состоялись Олимпийские игры:

* - I — 1896 (Афины),
* - II — 1900 (Париж),
* - III — 1904 (Сент-Луис),
* -IV — 1908 (Лондон),
* -V — 1912 (Стокгольм),
* - VII — 1920 (Антверпен),
* -VIII — 1924 (Париж),
* - IX — 1928 (Амстердам),
* - X — 1932 (Лос-Анджелес),
* -XI — 1936 (Берлин),
* -XIV — 1948 (Лондон),
* -XV — 1952 (Хельсинки),
* - XVI — 1956 (Мельбурн),
* -XVII — 1960 (Рим),
* -XVIII — 1964 (Токио),
* -XIX — 1968 (Мехико),
* -XX — 1972 (Мюнхен),
* -XXI — 1976 (Монреаль),
* - XXII — 1980 (Москва),
* - XXIII — 1984 (Лос-Анджелес),
* - XXIV — 1988 (Сеул),
* -ХХV — 1992 (Барселона),
* -XXVI — 1996 (Атланта),
* -XXVII — 2000 (Сидней),
* -XXVIII — 2004 (Афины),
* -XXIX — 2008 (Пекин) (VI — в 1916, XII — в 1940, XIII — в 1944 не проводились).

**Список использованных ресурсов:**

1.Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва.: Спорт 2001. -320с.

2.Патрикеев А. В. Поурочные разработки по физической культуре. [Текст] / 1 класс. – 2-е изд.- Москва.: ВАКО, 2002,- 256 с. – (В помощь школьному учителю).

**Электронные ресурсы:**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

2. <https://ria.ru/20160805/1473627729.html>

3. <http://olimp-history.ru/node/11>

**Тема 1.3 (3)** **«Международное олимпийское движение**

**(зимние олимпийские игры)»**

**План:**

1. Зимние Олимпийские игры. История. Виды.
2. Учреждение и развитие зимних Олимпийских игр.
3. Зимние Олимпийские игры

**1. Зимние Олимпийские игры. История. Виды.**

**Зимние Олимпийские игры** – состязания атлетов со всей планеты по регламентированным зимним видам спорта. Такие соревнования, подобно летним Играм, проводятся под патронатом Международного Олимпийского Комитета.

Первые соревнования, которые вскоре стали величать Олимпиадой, состоялись в небольшом французском г. Шамони в начале 1924 года – именно оттуда берет свое начало развитие «белых» Игр. Изначально Олимпийские Игры проходили парно (летние и зимние в один год), однако в 1994 году было принято решение сместить интервал проведения Игр на два года.

На сегодняшний день программа Зимней Олимпиады представляет собой широкую программу. Количество представителей стран на современных Играх ничем не уступает летней Олимпиаде, причем стоить отметить, что атлеты из тропических стран также принимают участие в «холодном» спорте. Да, в те далекие времена «белые» Олимпиады были «переполнены» скандинавами, однако на протяжении долгих лет тенденция лидерства кардинально поменялась – сегодня в числе лидеров значатся атлеты из разных уголков нашей планеты.

**История становления**

История развития зимних Игр непростая, но давайте попробуем разобраться подробнее.

Стоит отметить, что разнообразный зимний спорт появился задолго до основания первой Зимней Олимпиады, да что там говорить, задолго до идеи осуществления соревнований такого масштаба. Однако есть виды спорта, включение которых в олимпийскую программу было выполнено гораздо позже. Вот, к примеру, «ледовые» дисциплины не включались в регламент первых трех Олимпиад, хотя катание на коньках было включено в регламент Олимпийских Игр в 1894 году. Кстати, в этом году создали основной исполнительный орган Игр – Международный Олимпийский Комитет.

**I Олимпиада. Как все было.**

Первые «белые» Игры были проведены в Шамони в начале 1924 года – это было мероприятие, о котором спорят историки и юристы до сегодняшнего времени. «Проведенные тогда «белые» Игры были кое-чем другим, но никак не Играми с Олимпа», - так говорят мировые историки. 90 лет назад событие, происходившее в альпийском городке Шамони, называлось «Неделей зимнего спорта, посвященной предстоящей Олимпиаде в Париже». Это подлинное название состязаний 1924 года. Во Французские Альпы съехалось 293 атлета из 16 государств мира. Однако множество исторических записей гласит: «Спортсмены имели возможность выбирать: участвовать или нет. Причин на это было множество».

Основная причина – это организационная работа. Власти городка Шамони никак не решались, стоит ли участвовать в таких «невзрачных» соревнованиях. Пьер де Кубертен (второй Президент МОК) написал письмо лучшему товарищу Анри Балле-Лятуру (в будущем третий Президент МОК): «Мэрия городка уверяет, что город абсолютно готов принять состязания, однако улыбки этих людей неправдивы, аргументы нетверды. У меня нет доверия этим людям и складывается впечатление, что власти Шамони насмехаются над нами».

Второй, не менее веской, причиной являлось нешуточное противодействие скандинавского региона. Скандинавы всегда считали зимний спорт своим призванием, эдакой идиллией. Кстати, скандинавские народы проводили индивидуальные состязания, называвшиеся Северными. Этому есть объяснение – народ скандинавского региона культивировал зимний спорт еще с XIX века. Более того, люди скандинавских стран не признавали того, что такие виды спорта могут стать общим достоянием, утверждая, что лучше Северных соревнований быть ничего не может.

«Спортивные власти» также не хотели признавать «холодные» виды спорта официальными олимпийскими. Большинство скандинавских народов говорили во весь голос: «Наши спортивные дисциплины не олимпийские! Древнегреческие состязания не включали в себя лыжные гонки или коньки! Разве можно назвать этот спорт олимпийским???» А многие руководители спортивных союзов вообще не принимали зимний спорт, как таковой, считая его не соревнованиями, а, скорее, рекламой курортов, на которых проводятся Игры.

Однако, не только скандинавы «горели желанием» не отдавать «свои» виды спорта в МОК. Много альпийских стран, культивировавших горные лыжи (alp ski, англ.) и бобслей, также отказывались делегировать свои виды спорта на заветный Олимп.

Великая фигура в истории ЗОИ

Наверное, «белая» Олимпиада так и не стала бы такой великой, какой есть она сегодня, если бы не человек, которому обязана спортивная история планеты. Это Пьер де Кубертен – человек, основавший Олимпийские Игры на Земле.

Этот великий француз в 1922 году добился создания специальной комиссии по проведению зимних Игр. Благодаря своему экстраординарному дипломатическому обаянию он поспособствовал включению в комиссию представителей Швеции, Франции, Канады, Швейцарии и Норвегии, затем «уговорил» делегатов организовать в 1924 году «Неделю зимнего спорта» в качестве пропаганды Летних Олимпийских Игр. Решение было принято, несмотря на разногласия членов комиссии.

Кубертен утверждал: «Турнир должен носить показательный характер. Неолимпийские виды спорта должны раскрыться общественности…» Для наполнения программы парижскую Олимпиаду немного «урезали» - убрали фигурное катание, а также хоккей. Затем начались трения и бесконечные согласования стран-участниц. После непонятных колебаний в Шамони все же съехались атлеты из 16 государств. Это было послевоенное время, поэтому Германию, как зачинщицу I мировой войны на соревнования не пригласили, однако союзники Германии – Венгрия и Австрия своих спортсменов прислали (для сводки – австрийские атлеты завоевали три медали).

«Спортивную неделю» открывал премьер-министр Франции Видаль – необычайно хитрый политик. Чиновник поспешил провозгласить о том, что «данные состязания проводятся под полной эгидой МОК». Олимпийский флаг не поднимали на стадионе, однако он все же был установлен на состязаниях по бобслею, а также на прыжках с трамплина. Кроме того, флаг стоял непосредственно возле пьедестала при награждениях победителей. Эти и много других моментов стали решающими аргументами того, чтобы официально признать Игры во французском Шамони I зимней Олимпиадой.

**I Олимпиада была плачевной для организаторов.**

«Неделя спорта» проходила нормально. В программу входили такие виды спорта:

\* бобслей;

\* лыжный спорт (спринт, прыжки на лыжах с трамплина);

\* коньки;

\* хоккей с шайбой;

\* фигурное катание.

Женщины принимали участие только в последней дисциплине (для сводки – женщин было всего 13).

Однако данные Игры были весьма плачевны для их организаторов. Да, Кубертен заверял общественность, что соревнования одних только лыжников и конькобежцев принесут прибыль от 30 тыс. зрителей, ведь тогда единственным источником дохода могли быть деньги за билеты. Игры прошли, а согласно статистике количество зрителей достигло отметки всего лишь 10 044 человека – это было катастрофой для финансистов.

Но чудо все же произошло: люди восприняли идею «белых» Игр и уже в 1926 году в Португалии решили провести II зимние Игры в Швейцарском Сент-Морице. Прошедшую «Неделю спорта» назвали I зимней Олимпиадой, а Пьера де Кубертена – гением, подарившем планете зимний праздник спорта.

Виды спорта, вошедшие в регламент современных Зимних Олимпийских Игр

Современные ЗОИ – это огромное количество видов спорта и их разновидностей, а именно:

\* лыжный спорт, разделяющийся на 22 подвида;

\* биатлон (6 дисциплин);

\* фигурное катание (4 дисциплины);

\* сноуборд, состоящий из 4 дисциплин;

\* конькобежный спорт (7 дисциплин);

\* санный спорт, бобслей и скелетон;

\* хоккей;

\* керлинг.

Виды спорта, исключенные из состязаний

Также есть

 виды спорта, которые больше не входят в регламент:

\* военный патруль («прародитель» биатлона);

\* айсшток;

\* лыжный балет;

\* лыжная буксировка собаками и лошадью;

\* гонки на нартах;

\* зимнее пятиборье.

**2. Учреждение и развитие зимних Олимпийских игр.**

С возрождением Олимпийских игр и, одновременно, с ростом интереса к зимним видам спорта и за пределами скандинавского региона были предприняты попытки включения в программу Игр Олимпиад некоторых зимних видов спорта. Впервые соревнования по фигурному катанию на коньках проводились на Играх IV Олимпиады в 1908 г. в Лондоне. Второй раз зимние виды появились на Играх Олимпиады в 1920 г. в Антверпене. Однако по числу участников они были малочисленны. Практический опыт соединения летних и зимних видов себя не оправдал, главным образом, из-за разных природных условий. Очевидным становилась необходимость учреждения Олимпийских игр по зимним видам спорта, идею которых выдвинул Пьер де Кубертен еще в

 **I зимние Олимпийские игры (Шамони, Франция, 25 января - 4 февраля 1924 г.).**

В 1922 г. на Парижской сессии Международного Олимпийского комитета было принято решение о проведении «Международной спортивной недели по случаю VIII Олимпиады», Игры которой совпали с 30-летием провозглашения возрождения Олимпийских игр.

Участвовало в соревнованиях 293 спортсмена из 16 стран. В программу входили 14 дисциплин по 5 видам: лыжный и конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, бобслей, хоккей с шайбой. Первым золотой медали был удостоен спортсмен из США Ч. Джутроу, одержавший победу в скоростном беге на коньках на 500-метровой дистанции. Героем соревнований стал финский скороход К. Тунберг, установивший рекорды на дистанциях 1500 и 5000 м, а также в многоборье. Но по многим дисциплинам доминировали спортсмены Норвегии. Так, в лыжном спорте из 12 разыгрываемых медалей они получили 11. Фигурное катание, где было 8 участников, уверенно выиграла двукратная чемпионка мира, спортсменка Австрии X. Планк-Сабо. В соревнованиях мужчин победу одержал шведский фигурист Г. Графстрем.

Успех соревнований был настолько очевидным, что сессия МОК в 1925 году квалифицировала их как первые зимние Олимпийские игры. Было принято решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр в годы Олимпиад (В.Н. Платонов, СИ. Гуськов, 1994). При этом термин «Олимпиада» в связи с зимними Олимпийскими играми не употреблять. Так зародилось еще одно крупнейшее направление международного олимпийского движения.

**II зимние Олимпийские игры (Сен-Мории, Швейцария, 11 -19 февраля 1928 г.**

Количество участников увеличилось почти в два раза по сравнению с предыдущими играми и достигло 491 спортсмена (в том числе 27 женщин) из 25 стран. Впервые приняли участие спортсмены Германии, Голландии, Румынии, Литвы, Эстонии и Люксембурга. Приехали представители и таких отдаленных стран как Аргентины, Мексики и Японии.

Программа Игр была несколько изменена. Она пополнилась скелетоном - спуском с горы на неуправляемых санях, да и в соревнованиях по бобслею гонщики выступали не на четырехместных, как в 1924 году, а на пятиместных санях.

В соревнованиях по лыжному спорту вновь лидировали норвежцы, получив 3 золотые медали из 4. Дважды был удостоен золотых олимпийских медалей Юхан Грёттумсбротен, успешно выступивший и на Играх 1932 г. В скоростном беге на коньках 2 золотые медали завоевал Клас Тунберг (Финляндия), который по праву много лет носил прозвище «Нурми на льду». Тунберг - обладатель пяти золотых, одной серебряной и одной бронзовой медалей на белых Олимпиадах 1924 и 1928 годов.

Американцы сумели занять первое и второе места в соревнованиях на скоростных санях. Сильнее других они оказались и в бобслее, также первые два места. Их бесспорное лидерство в этом виде спорта позволило до 40-х годов получить 14 медалей, в том числе 5 золотых. Хоккейный турнир, как и на предыдущих играх, выиграли канадцы, не пропустив в свои ворота ни одной шайбы.

В соревнованиях по фигурному катанию шведский спортсмен Гиллис Графстрем отстоял звание чемпиона, полученное в 1924 году, завоевав третью золотую медаль. Среди женщин первенствовала Соня Хени, выдающаяся норвежская фигуристка, ставшая за год до Игр чемпионкой мира. Впоследствии она еще дважды становилась олимпийской чемпионкой (1932 и 1936гг.), а также выигрывала все чемпионаты мира вплоть до 1936 года.

**III Олимпийские игры (Лейк-Плэсид, США, 4- 15 февраля 1932 г.)**

Из 7 городов, претендовавших на право проведения третьих игр, МОК избрал Лейк-Плэсид (в переводе «Тихое озеро»), расположенного в горах Адирождака на границе США с Канадой с благоприятными условиями для зимних видов спорта. Кроме того, для проведения состязаний по фигурному катанию и хоккейного турнира был сооружен закрытый «Ледяной дворец» на 3000 мест. Впервые зимние Олимпийские игры проводились в Западном полушарии.

Прибыло для участия в соревнованиях 307 спортсменов (в том числе 30 женщин) из 17 стран, что почти в два раза меньше, чем на предыдущих Играх. При этом 150 человек составляли представители США и Канады. Страны, где зимние виды спорта были широко развиты, из-за высокой стоимости проезда смогли направить в Лэйк-Плесид лишь малочисленные делегации: Финляндия - 7, Швеция -12 человек и т.д.

Программа соревнований осталась почти без изменений. Медали разыгрывались в 14 номерах по 5 видам спорта. Лишь в бобслейных гонках на этот раз спортсмены соревновались на двухместных и четырехместных санях. Гонки скелетонов не проводились.

В скоростном беге на коньках все золотые медали получили спортсмены США. Однако специалисты считают, что такой результат, в значительной мере, явился свидетельством того, что американцам удалось навязать представителям скандинавских стран новый для них порядок забегов по американским правилам с общим стартом. Действительно, через несколько дней на чемпионате мира, прошедшем в том же Лейк-Плэсиде по международным правилам, американские спортсмены проиграли конькобежцам скандинавских стран. Оба вида соревнований в бобслее (двойка и четверка) выиграли американские спортсмены.

Лыжные гонки проходили в сложных условиях. Вновь, как и в Сен-Морице, резко повысилась температура, прошли теплые дожди. Снег на лыжню приходилось свозить из расположенных выше горных склонов. Спортсмены не могли в полной мере проявить свое мастерство. Все 12 разыгранных медалей достались скандинавам: лыжникам Норвегии (7 медалей: соответственно 2, 2, 3), Швеции (2: 1, 1, 0) и Финляндии (3: 1, 1, 1).

В хоккейном турнире участвовало всего лишь 4 команды: Германии, Канады, Польши и Соединенных Штатов. Очередную победу одержали канадцы.

Второй раз подряд олимпийской чемпионкой в одиночном катании стала знаменитая норвежка Соня Хени - все семь судей дали высшую оценку ее выступлению. В парном катании повторного успеха также добились чемпионы Игр 1928 года спортсмены из Франции Андре Жоли и Пьер Брюне.

Большой интерес зрителей вызвали показательные выступления по кёрлингу, скоростному бегу на коньках женщин, гонки на собачьих упряжках.

Итоги III зимних Олимпийских игр следующие: впервые в лидерах оказались спортсмены США - 85 очков и 12 медалей (соответственно 6, 4, 2). На втором месте олимпийцы Норвегии - 68 очков и 10 медалей (3, 4, 3). Третьими были спортсмены Канады - 46 очков и 7 медалей (1, 1, 5).

**IV зимние Олимпийские игры (Гармиш-Партенкирхен, Германия, 6—16 февраля 1936 г.)**

Германия претендовала на право проведения еще III зимних Игр в городе Берберге. Учитывая это, а также принимая во внимание благоприятные природные условия, МОК в 1932 г. предоставил такую честь немецкому городу Гармиш-Партенкирхену. С установлением же в 1933 г. в Германии фашистской диктатуры прогрессивная общественность выступила за перенос Игр в другую страну. Многие выдающиеся спортсмены отказались от участия в Олимпийских играх, проводившихся в гитлеровской Германии. Среди них чемпионы Лейк-Плесида Андре Жоли и Пьер Брюне (Франция), Джон Ши (США) и другие. Фашистская пропаганда всячески использовала Игры для укрепления своего престижа.

Программа соревнований была значительно расширена. Лыжники соревновались не только в гонках на 18 и 50 километров, северном двоеборье и прыжках с трамплина, но и в эстафете 4x10 километров, горнолыжном двоеборье как мужчины, так и женщины.

В соревнованиях приняли участие 756 спортсменов (в том числе 76 женщин) из 28 стран.

В ходе напряженных состязаний норвежцы полностью восстановили свои лидирующие позиции в зимних видах спорта, уверенно доказав, что успех команды США в Лейк-Плесиде носил случайный характер. Они получили семь золотых медалей: в прыжках с трамплина (Б. Рууд, вторая золотая медаль), двоеборье (О. Хаген), скоростном беге на коньках на 1500 м (М. Матисен) и фигурном катании на коньках - свою третью золотую медаль получила С. Хени. Подлинным героем соревнований стал конькобежец Ивар Баллангруд, сумевший получить три золотые медали (500, 5000 и 10000 м) и одну серебряную на 1500 м. Конькобежный сезон 1936 г. специалисты с полным основанием называли «баллангрудовской зимой». Незадолго до Белой олимпиады Ивар удостоился звания чемпиона Норвегии, затем - чемпиона Европы. Венцом предолимпийских достижений явилась его победа на чемпионате мира.

В лыжных гонках золотые медали поделили спортсмены Швеции (18 и 50 км) и Финляндии (эстафета 4x10 км). В горнолыжном двоеборье как у мужчин, так и у женщин, первые и вторые места оказались у олимпийцев Германии. Немцы сумели получить и золотую медаль в парном катании (М. Хербер, Э. Байер). В одиночном катании с большим преимуществом победу одержал австралийский фигурист К. Шефер.

В бобслее спортсмены США выступили слабее, чем в Лейк-Плэсиде: они довольствовались одной золотой и одной бронзовой медалями в соревнованиях двоек, а в соревнованиях четверок первое и второе места заняли представители Швейцарии.

Сенсацией Игр 1936 г. было поражение канадских хоккеистов от сборной Великобритании. Однако все объяснилось достаточно просто: команда Великобритании была, в основном, укомплектована игроками команд своего доминиона - Канады.

Небезынтересно отметить, что одержавшая очередную убедительную победу в фигурном катании Соня Хени после Игр ушла в американский профессиональный балет на льду и достигла в нем поистине фантастических успехов. Итоги IV зимних Олимпийских игр свидетельствуют, что после восьмилетнего перерыва убедительную общекомандную победу одержали спортсмены Норвегии - 100 очков и 15 медалей (соответственно 7, 5, 3). У занявших второе место спортсменов Германии оказалось 46 очков и 6 медалей (3, 3, 0). Третьими были олимпийцы Швеции - 42 очка и 7 медалей (2, 2, 3). Лауреаты предыдущих Игр уронили свой престиж: американцы оказались на пятом месте, а канадцы - на девятом.

Таким образом, время прошедшее с I до XIV Игр можно определить как период становления олимпийского движения. Первая половина XX века - это период создания многих международных спортивных организаций, федераций, организационного укрепления олимпийского движения, появления спортивных трансляций по радио и телевидению, сыгравших важную роль в популяризации спорта, разработки теории спортивной тренировки. Спорт еще не носил массового характера, и в его развитии во многих странах преобладала соревновательно-оздоровительная направленность. Он характеризовался, с одной стороны, поисками наиболее приемлемых форм привлечения молодежи на спортивные праздники, которые бы сочетали мудрость древних традиций с реалиями современности. С другой стороны, этот объективный процесс сталкивался со многими трудностями, вызывавшими серьезные кризисы, подчас грозившие самому существованию Олимпийских игр.

В 50-е годы начался новый этап в развитии международного олимпийского движения, который характеризуется прежде всего не только небывалой популярностью Олимпийских игр, но и ростом их влияния на жизнь мирового сообщества.

- Рост производства и прибылей сопровождается повышением материального и культурного уровня жизни населения. В промышленно развитых странах за 60-80 годы уровень жизни вырос в полтора-два раза. Одновременно увеличились расходы на физическую культуру и спорт, как государства, так и предпринимателей. Коммерческой поддержкой пользуются национальные программы подготовки олимпийцев, а также проведение Олимпийских игр. Повсеместное распространение получило спонсорство.

- Сократилась продолжительность рабочего дня, увеличилось свободное время. По официальным данным продолжительность рабочей недели во многих странах не превышала 40 часов. Уменьшились затраты времени на бытовые нужды. Все это позволило все большему числу людейсистематически заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта, посещать соревнования.

- Создаются материальные предпосылки для полноценных занятий физической культурой и спортом. Спортивные сооружения стали неотъемлемой частью архитектурных ансамблей современных городов и их гордостью. Возникли целые отрасли промышленности, производящие инвентарь, оборудование, спортивную форму с применением новейших синтетических материалов.

- Современные средства электронной информации с использованием искусственных спутников земли позволили миллионам и даже миллиардам любителей спорта смотреть спортивные состязания любого ранга и, прежде всего, Олимпийские игры.

При решающей роли названных обстоятельств, перечень причин небывалого ранее темпа развития физической культуры и спорта далеко не исчерпан. Надо принять во внимание и субъективные факторы. Так, с ростом общей культуры населения постепенно осознавалась незаменимость физической культуры и спорта в укреплении здоровья и продлении творческого долголетия. В ряде стран на предприятиях, в государственных учреждениях и частных фирмах введено материальное поощрение, продвижение по службе тех, кто постоянно заботится о своем здоровье, ревностно следит за своей внешностью.

Все больше талантливых юношей и девушек отдают лучшие годы своей жизни, все свои силы большому спорту, чтобы утвердить себя в обществе как личности морально и материально. Спортивная элита служит резервом воспитания современных олимпиоников, восхищающих своим мастерством миллионы любителей спорта. Заветной мечтой каждого из них является участие в Олимпийских играх.

1. **ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

Еще в начале XX столетия П. Кубертен предложил проводить отдельные Олимпийские игры по зимним видам спорта. Это предложение наталкивалось на отпор делегатов Скандинавских стран, так как, по их утверждению, традиционные северные игры и так собирают весь цвет зимнего спорта и нет необходимости проводить еще зимние Олимпийские игры.

В 1922 г. на сессии МОК все же было решено провести I зимние Игры в 1924 г. в Шамони (Франция). От слов «олимпийские игры» все же пришлось отказаться. Соревнования назвали «Международной спортивной неделей по случаю VIII Олимпиады».

В небольшой городок во Французских Альпах приехало 293 спортсмена из 16 стран (Норвегия, Финляндия, Швеция, Австрия, Швейцария, Франция, Канада, США, Великобритания, Бельгия, Италия, Чехословакия, Венгрия, Югославия, Польша, Латвия). В программу соревнований были включены следующие виды спорта: лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье, конькобежный спорт, фигурное катание, хоккей, бобслей.

Первую золотую медаль завоевал на 500-метровой дистанции американский конькобежец Ч. Джутроу (это единственная медаль, доставшаяся американцам в Шамони). Финский конькобежец К. Тунберг выиграл золотые медали на дистанциях 1500 м и 5000 м, а также в многоборье.

Героем этих Игр стал норвежский спортсмен Т. Хауг, который победил в лыжных гонках на 18 и 50 км и лыжном двоеборье, а в прыжках с трамплина получил бронзовую медаль. Пресса единодушно нарекла его «королем лыжников», а норвежцы воздвигли ему на родине прижизненный памятник.

Хоккейный турнир выиграли канадцы, завершив 7 игр в свою пользу с общим счетом 110:1.

В 1925 г. МОК принял решение о регулярном, проведении зимних Олимпийских игр, а первыми из них задним числом признали Игры в Шамони.

**II зимние Олимпийские игры** состоялись в 1928 году в швейцарском курортном городке Санкт-Мориц. В них участвовали 490 спортсменов из 25 стран. Впервые приехали команды Германии, Нидерландов, Румынии, Литвы, Эстонии, Люксембурга, Аргентины, Мексики и Японии.

Две золотые медали на дистанциях 500 и 1500 м завоевал чемпион предыдущих Игр финн К. Туберг.Норвежец Юхан Греттумсбротен выиграл лыжную гонку на 18 км и северное двоеборье.Шведский фигурист Гиллис Грифстрем, как и на предыдущей олимпиаде, завоевал золотую медаль, а если учесть Игры в Антверпене в 1920 г., то это была его третья золотая медаль.Третий раз олимпийскими чемпионами стали канадские хоккеисты.

Свою первую золотую медаль в фигурном катании завоевала норвежка Сони Хени, которая дважды повторила свой успех на последующих Играх. Будучи спортсменкой, она удачно сочетала занятия фигурным катанием со съемками в кино, снявшись в ряде популярных в то время кинофильмов.

В неофициальном командном зачете лучшей была команда Норвегии.

**III зимние Олимпийские игры** проходили в 1932 г. в Лейк-Плэсиде (США), когда съехались 307 спортсменов из 17 стран.

Пользуясь системой «общих стартов», американцы смогли выиграть две короткие (Дж. Ши) и две длинные (И. Джеффи) дистанции у конькобежцев.

Как и на предыдущих Играх, соревнования двоеборцев выиграл норвежец Ю. Греттумсбротен. В прыжках с трамплина норвежцы завоевали все медали, а чемпионом стал Б. Рууд. В лыжной гонке на 50 км победил финн В.Сааринен.

Для соревнований фигуристов был построен специальный закрытый Ледяной дворец с искусственным льдом. Только больное колено не позволило трехкратному олимпийскому чемпиону Графстрему подняться выше второго места, а чемпионом стал австриец Карл Шефер.В бобслейных двойках и четверках сильнейшими оказались американские спортсмены.

Канадские хоккеисты в четвертый раз стали олимпийскими чемпионами.

В неофициальном командном зачете как по очкам, так и по завоеванным медалям лучшей оказалась команда США.

**Участниками IV зимних Олимпийских игр** в 1936 г. в немецком городке Гармиш-Партенкирхене стали 756 спортсменов из 28 стран. Программа дополнилась горнолыжным спортом.Героем Игр стал норвежец И. Баллангруд, выиграв в забеге на коньках на дистанциях 500, 5000 и 10000 м, а в беге на 1500 м он завоевал серебряную медаль. Однако и на этой дистанции победителем оказался норвежец Ш. Матисен. Б. Рууд (Норвегия) вновь стал победителем в прыжках с трамплина, а австриец К. Шефер повторил свой предыдущий успех в фигурном катании. В лыжных гонках доминировали представители Скандинавских стран: шведы выиграли гонку на 18 км (Э.-А. Ларссон) и 50 км (Э. Виклунд), а финские гонщики - эстафету 4x10 км.В горнолыжном двоеборье отличились немецкие спортсмены: у женщин - К. Кранц, а у мужчин - Ф. Пфнюр.Лучшими в неофициальном командном зачете оказались спортсмены Норвегии.В связи с войной зимние Олимпийские игры в 1940 и 1944 гг. не состоялись.В связи с отказом англичан стать организаторами V зимних Олимпийских игр, было решено по предложению Швейцарии провести их в 1948 г. в Санкт-Морице. Туда приехали 713 спортсменов из 28 стран. Впервые выступили спортсмены Дании, Исландии, Ливана, Чили, Южной Кореи. Норвежские конькобежцы подтвердили свой класс на конькобежной дорожке. Чемпионами стали Ф. Хельгесен (500 м), С. Фарсгад (1500 м), Р. Лиаклев (5000 м). Только одну медаль выиграли шведские конькобежцы (О. Сейфарт, 10000 м).

Европейских фигуристов потеснили спортсмены американского континента: у женщин - Б. Скотт (Канада), и мужчин - Р. Баттон (США). Лишь в состязаниях пар европейское фигурное катание отстояло ведущие позиции - победителями стали М. Ланнца и Пьер Бонье (Бельгия).

В бобслейной двойке победил экипаж из Швейцарии, а в четверке - экипаж из США.С одинаковым количеством очков к финалу пришли хоккейные команды Чехословакии и Канады, но лучшая разница заброшенных и пропущенных шайб в пятый раз сделала канадцев олимпийскими чемпионами.

В неофициальном командном зачёте лучшими были спортсмены Швеции (70 очков), завоевавшие 4 золотые,3 серебряные и 3 бронзовые медали.

**VI зимние Олимпийские игры** состоялись в 1952 г. в Осло (Норвегия), где собрались 732 спортсмена из 30 стран. На знаменитом стадионе «Бишлет» олимпийский огонь был зажжен Э. Нансеном — внуком знаменитого полярного исследователя Ф. Нансена.Героем олимпийских соревнований в Осло стал норвежский конькобежец Я. Андерсен, который выиграл забеги на 1500, 5000 и 10000 м. Победителем в беге на 500 м стал американец К. Хенри.В бобслейских заездах двоек и четверок победили спортсмены ФРГ.

Вторую подряд золотую медаль завоевал в одиночном катании американский фигурист Р. Баттон, а у женщин победительницей стала англичанка Дж. Олтуэгг.В лыжных дисциплинах в основном доминировали спортсмены Скандинавских стран.

В очередной раз хоккейный турнир выиграли канадцы.

В неофициальном командном зачете на первое место, набрав рекордную сумму очков - 104,5, вышла команда Норвегии, оставив на втором месте команду США.

**На VII зимних Олимпийских играх,** проходивших в 1956 г. в Кортино-д`Ампеццо (Италия), дебютировали советские спортсмены. 924 спортсмена из 32 стран вышли на олимпийские старты.

Первую медаль среди советских спортсменов завоевала Любовь Козырева в лыжной гонке на 10 км, а поддержали ее лыжники-мужчины, победившие в эстафете 4x10 км (Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин и В. Кузин).

Отлично выступили советские конькобежцы. Е. Гришин выиграл дистанцию 500 м с мировым рекордом. На играх 1924—1952 гг. ни одному из конькобежцев не удавалось установить мировой рекорд. На дистанции 1500 м произошла сенсация: два советских конькобежца - Е. Гришин и Ю. Михайлов - показали одинаковый результат - 2.08,6 (мировой рекорд) и оба получили золотые медали. Бег на 5000 м с олимпийским рекордом выиграл Борис Шилков. Только на дистанции 10000 м чемпионам был швед С. Эрикссон.Героем этих Игр стал 19-летний австралийский горнолыжник Т. Зайлер, завоевавший 3 золотые медали. В фигурном катании и у мужчин и у женщин все медали, кроме 1 бронзовой, выиграли спортсмены США. Чемпионами стали X. А. Дженкинс (у мужчин), Т. Олбрайт (у женщин).

В лыжных гонках швед С. Ербенг выиграл 1 золотую (50 км) и 2 серебряные (15 и 30 км), а также 1 бронзовую (эстафета 4x10 км) медали. Всего на трех Олимпиадах, этот лыжник завоевал 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали. Финский гонщик В. Хакулинен завоевал 1 золотую (30 км) и 2 серебряные (50 км и эстафета / 4x10 км) медали. Всего же на трех Олимпиадах (1952, 1956 и 1960 гг.) он получил 3 золотые, 3 серебряные и 1 бронзовую медали.Советские хоккеисты, впервые участвовавшие в Олимпийских играх, смогли нарушить первенство канадцев в этом виде спорта и выиграть золотые медали.

В неофициальном командном зачете лучшей стала сборная СССР, набрав 103 очка и завоевав 7 золотых,3 серебряных и 6 бронзовых медалей. Это столько, сколько набрали занявшие 2 и 3 места Австрия и Финляндия, вместе взятые.

**VIII зимние Олимпийские игры** в 1960 г. в Скво-Вэлли (США) собрали 665 спортсменов из 30 стран. Праздничная программа была подготовлена знаменитым кинорежиссером Уолтом Диснеем. Программа зимних, игр дополнилась биатлоном и скоростным бегом на коньках у женщин.

Победитель предыдущей олимпиады Е. Гришин завоевал 2 золотые медали на дистанциях 500 и 1500 м. Стайер Виктор Косичкин, завоевав золотую медаль в беге на 5000 м, добавил к ней еще серебряную медаль на дистанции 10000 м. В день закрытия. Игр организаторы устроили специальные забеги для лучших скороходов на побитие рекордов и Е. Гришин сумел сделать то, чего до него не удавалось никому: преодолев рубеж 40 сек., он установил новый мировой рекорд — 39,6 сек.

Все медали на дистанции 10 км лыжной гонки достались советским лыжницам, а победительницей стала М. Гусакова.

Двойную победу в одиночном фигурном катании одержали американские спортсмены: Д.Дженкинс (у мужчин), Кэрол Хейс (у женщин). Сенсационную победу в хоккейном турнире одержала сборная США.

3 золотые медали завоевали советские конькобежьи: Лидия Скобликова (на дистанциях 1500 и 3000 м) и Клара Гусева (на дистанции 1000 м).

Первым олимпийским чемпионом в биатлоне стал швед К. Лестандер.

Вновь в неофициальном командном зачете 1 место заняла команда СССР, набравшая 146,5 очков (7 золотых, 5 серебряных и 9 бронзовых медалей) что больше, чем у занявших 2 и 3 места команд США и Швеции, вместе взятых.

Соревнования IX зимних Олимпийских игр в. Инсбруке (Австрия) в 1964 г. собрали 1111 спортсменов из 36 стран.

Эти Игры пресса всего мира назвала Олимпиадой Скобликовой. К своим 2 золотым наградам на предыдущей Олимпиаде она добавила 4 золотые медали, выигранные в Инсбруке, причем 3 были завоеваны с олимпийскими рекордами.

3 золотые медали в лыжных гонках завоевала К. Боярских, причем в индивидуальных гонках советские лыжницы отдали только одну медаль финской лыжнице.

В горнолыжных дисциплинах отличились хозяева Олимпиады - австрийцы:

опытный Э. Циммернан и юная К. Хаас победили в скоростном спуске, а Й. Штимглер выиграл слалом. Французские горнолыжницы сестры Гойчель получили 4 медали - по золотой и серебряной. Мариэль стала победительницей в слаломе-гиганте, а

Кристин - в слаломе.

Отлично выступили советские биатлонисты: золотую медаль завоевал

В. Меланьин, серебряную — А. Привалов.

Золотые медали в парном катании завоевали Л. Белоусова и О. Протопопов, которые повторили свой успех на следующей Олимпиаде.

Чемпион двух предыдущих олимпиад Е. Гришин сумел на этих Играх завоевать серебряную медаль на дистанции 500 м.

2 золотые медали и 1 серебряную завоевал финский лыжник Э. Мянтюранта, а всего на трех олимпиадах (1960, 1964 и 1968 гг.) он завоевал 3 золотые, 2 серебряные и 2 бронзовые награды.

Советские хоккеисты опять стали олимпийскими чемпионами.

В неофициальном командном зачете, набрав 162 очка (11 золотых, 8 серебряных и 6 бронзовых медалей) сборная СССР опередила команды Норвегии (89,5 очка) и Австрии (79 очков).

Юбилейные X зимние Олимпийские игры, которые проходили в 1968 г. в Гренобле (Франция), собрали 1158 спортсменов из 37 стран. Впервые принимали участие в зимних Олимпийских играх представители Марокко, а спортсмены ФРГ и

ГДР, входящие в 1956-64 гг. в состав объединенной германской команды, выступали самостоятельно.

Сюрпризом стало выступление шведской лыжницы Т, Густафссон, которая завоевала золотые медали в индивидуальных гонках на 5 и 10 км. и серебряную - в эстафете на 3x5 км.

Сенсационной стала победа В. Белоусова в прыжках с 90-метрового трамплина, а на 70-метровом трамплине победил И. Рашка, принесший Чехословакии первую золотую медаль зимних Олимпийских игр.

Героем Игр стал французский горнолыжник Ж.-К. Килли, победивший во всех дистанциях (слалом, гигантский слалом и скоростной спуск). Победительница предыдущих Игр М. Гойчель на этот раз победила в слаломе.

Норвежские лыжники победили на дистанциях 15 км (X. Греннинген), 50 км (У. Эллефсетер), а также в обеих лыжных эстафетах - мужской и женской. Сенсационной стала победа в гонке на 30 км Ф. Нонеса (Италия).

Советские биатлонисты победили в эстафете 4x7,5 км, завоевав в индивидуальной гонке серебряную. (А. Тихонов) и бронзовую (В. Гундарцев) медали.

В бобслее на двойках и четверках победили итальянские спортсмены, а в санном спорте отличились М. Шмид (Австрия), Э. Лехнер (Италия), К. Бонзак и Т. Келер (ГДР).

В конькобежном спорте среди советских спортсменов смогла выделиться только Людмила Титова, победившая в беге на 500 м и получившая серебро на 1000-метровой дистанции.

В хоккейном турнире вновь первыми стали советские спортсмены.

В неофициальном командном зачете лучшими оказались спортсмены Норвегии (103 очка), сумевшие опередить команды СССР (92 очка) и Австрии (79 очков).

**ХI зимние Олимпийские игры** в 1972 г. впервые проходили на азиатском континенте в японском городе Саппоро (Япония). В Играх участвовали 1012 спортсменов из 35 стран.

В. Веденин, победивший в 30-километровой гонке, стал первым из советских лыжников, выигравших индивидуальную гонку. Настоящий спортивный подвиг он совершил в эстафетной гонке 4x10 км. После третьего этапа команда СССР проигрывала норвежцам около минуты. Такой разрыв на оставшихся 10 км еще никто никогда не смог ликвидировать, однако В. Веденин на последнем этапе совершил настоящее чудо - смог опередить норвежца. Советские лыжники стали олимпийскими чемпионами. Кроме того, В. Веденин выиграл еще бронзовую медаль в гонке на 50 км.

Одной из героинь Игр стала советская лыжница Г. Кулакова, завоевавшая золотые медали на гонках на 5 и 10 км, а также в эстафете 3x5 км.

Как и на предыдущей Олимпиаде, индивидуальную гонку у биатлонистов выиграл норвежец М. Сольберг, а в эстафете победила команда СССР.

Сенсационной стала победа польского спортсмена В. Фортуны в прыжках с 90-метрового трамплина, а на 70-метровом трамплине пьедестал почета заняли японские спортсмены (чемпион — Ю. Касая).

Все медали в санном спорте завоевали саночники ГДР, разделив с итальянцами только золото в двухместных санях.

Три золотые медали в конькобежном спорте завоевал голландец Ард Схенкс (1500, 5000 и 10000 м), а традиции советских фигуристов в парном катании поддержали И. Роднина и А. Уланов, завоевавшие золото.

В горнолыжном спорте швейцарка М. Т. Надиг выиграла 2 золотые медали, а советская хоккейная дружина в третий раз подряд стала олимпийским чемпионом.

Первое место в неофициальном командном зачете, набрав 120 очков, заняли спортсмены СССР, на второе место впервые вышли спортсмены ГДР (13 очков), оставив на третьем месте норвежцев (79 очков).

XII зимние Олимпийские игры в 1976 году должны были состояться в американском городе Денвер, но за два года до начала Игр американцы отказались от этого и было решено провести их в Инсбруке (Австрия). В соревнованиях приняли участие 1064 спортсмена из 37 стран. Завоевав золотые медали в гонках на 15 км (Н. Бажуков) и 30 км (С. Савельев), советские лыжники заслуженно претендовали на золото и в эстафете. Однако на первом этапе у серебряного призера в гонке на 15 км Е. Беляева сломалась лыжа и он передал эстафету только одиннадцатым, проиграв лидеру более минуты. Н. Бажуков сумел вывести после второго этапа команду на третье место, однако, неудачно подобравший лыжную мазь С. Савельев закончил этап шестым. Бронзовый призер в гонке на 30 км И. Гаранин смог на последнем этапе вывести команду на третье место.

В лыжной женской гонке на 10 км победила Раиса Сметанина, а серебро завоевала финка X. Такало. В гонке на 5 км они поменялись местами, а в эстафетной гонке победила команда СССР.

Победителем в индивидуальной гонке у биатлонистов стал Николай Круглов, а в эстафете в очередной раз победили советские спортсмены. Второй раз подряд на олимпиадах в лыжном двоеборье победил У. Велинг (ГДР).

2 золотые и 1 серебряную медали в горнолыжном спорте завоевала Р. Миттермайер (ФРГ), а спортсмены ГДР выиграли все золотые медали в санном спорте.

Медали разного достоинства на всех четырех дистанциях завоевала Аверина: золото на дистанциях 1000 и 3000 м, бронзу на дистанциях 500 и 1500 м. Г. Степанская победила в беге на 1500 м, а Е. Куликов — на 500 м.

В программу соревнований по фигурному катанию впервые были введены танцы на льду и первые золотые медали в этом виде выиграли Л. Пахомова и А. Горшков. Свой предыдущий успех повторила в парном катании И. Роднина, но уже с новым партнером - А. Зайцевым.

В соревнованиях бобслейных двоек и четверок победили спортсмены ГДР, а советские хоккеисты в очередной раз завоевали золото.

Набрав 192 очка в неофициальном командном зачете, на первое место вышла команда СССР, оставив на втором и третьем местах соответственно команды ГДР и США.

**XIII зимние Олимпийские игры** в 1980 г. проходили в Лейк-Плэсиде (США). В Играх участвовали 1283 спортсмена из 37 стран.

Самым ярким героем этих игр стал американский конькобежец Э. Хайден, который завоевал 5 золотых медалей, победив на всех дистанциях, входящих в программу соревнований.

Советский лыжник Н. Зимятов за победы в гонках на 30 и 50 км и в эстафете 4x10 км был награжден тремя золотыми медалями.

Выиграв соревнования в парном фигурном катании, И. Роднина (с А. Зайцевым) третий раз подряд стала олимпийской чемпионкой.

Впервые советская спортсменка В. Зозуля завоевала золотую медаль в санном спорте.

В соревнованиях по биатлону отличился советский спортсмена А. Алябьев, награжденный 2 золотыми и 1 бронзовой медалями. Выдающийся советский биатлонист А. Тихонов, победив вместе с командой в эстафете, завоевал четвертую золотую олимпийскую медаль. Все свои награды он получил, участвуя в эстафете.

В горнолыжном спорте отличились швед И. Стенмарк (2 золотые медали) и спортсменка из Лихтенштейна X. Венцель (2 золотые и 1 серебряная медали).

Проиграв за весь турнир только одну игру, сборная СССР по хоккею заняла 2 место, а чемпионами стали спортсмены США.

В неофициальном командном зачете всех опередили спортсмены ГДР, оставив на втором и третьем местах команды СССР и США.

**XIV зимние Олимпийские игры** состоялись в 1984 году в Сараево (Югославия). Игры собрали 1490 спортсменов из 49 стран. В лыжных гонках на этих Играх отличились финская спортсменка М.-Л. Хямялайнен (3 золотые медали) и шведские спортсмены Г. Сван (2 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали) и Т. Вассберг (2 золотые медали). И. Зимятов (СССР) к трем своим медалям добавил золотую и серебряную медали.

В конькобежном спорте наиболее успешно выступили канадец Г. Буше (2 золотые и 1 бронзовая медали) и спортсменка из ГДР К. Энке (2 золотые и 2 серебряные медали).

В прыжках на лыжах М. Нюкянен (Финляндия) и Й. Вайсфлог завоевали по одной золотой и серебряной медали, а в бобслее спортсмены из ГДР В. Хоппе и Д. Шауэрхаммер выиграли по 2 золотые награды.

В неофициальном командном зачете, опередив только на 2 очка сборную ГДР, первое место заняла команда СССР, а третьими были норвежцы.

**XV зимние Олимпийские игры**, состоявшиеся в 1988 г. в Калгари (Канада), в которых приняли участие 1759 спортсменов из 57 стран, принесли новые архитектурные новшества — впервые для соревнований конькобежцев был построен крытый каток с искусственной беговой дорожкой. Соревнования в этом виде, благодаря исключительным условиям для спортсменов, ознаменовались рядом выдающихся результатов. Так, например, были перекрыты олимпийские рекорды на всех дистанциях у мужчин и женщин, а в ряде дисциплин были улучшены и мировые рекорды.

У женщин отличилась И. Геннилл (Нидерланды), выигравшая забеги на 1500, 3000 и 5000 м, установив в них мировые рекорды.

Рекордным (хотя в прыжках с трамплинов не устанавливаются официальные рекорды) является выступление финского прыгуна М. Нюкянена, завоевавшего все золото данных Игр (трамплины 70 и 90 м и командные соревнования).

В санном спорте выделились спортсмены ГДР, которые завоевали медали на всех дистанциях. Впервые на зимних Олимпийских играх отличились бобслеисты сборной СССР (золото в двухместном экипаже — Я. Кипурс и В. Козлов).

В соревнованиях биатлонистов Ф.-П. Реч (ГДР) выиграл на дистанциях 10 и 20 км. При этом советские биатлонисты победили в эстафете. Лыжные соревнования позволили завоевать советской спортсменке Р. Сметаниной серебряную (10 км) и бронзовую (20 км) награды, что позволило ей войти в категорию самых титулованных лыжниц мира (3 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовая медали на четырех Олимпиадах). Кроме того, советские лыжники (М. Девятьяров (15 км), А. Прокуроков (30 км), Т. Тихонова (20 км), В. Венцеле (10 км), женская эстафетная команда (4x5 км)) завоевали золотые медали. Горнолыжные дисциплины, как обычно, принесли наибольшее количество наград представителям «альпийских стран». Так, у мужчин 2 золотые медали завоевал итальянец Альберто Томба. (слалом и слалом-гигант), в скоростном спуске победил П. Цурбригген (Швейцария), присоединив к своей коллекции бронзу в слалом-гиганте.

У женщин отличилась Ф. Шнайдер (Швейцария), выигравшая слалом и слалом- гигант.

В хоккейном турнире победили советские спортсмены. В неофициальном командном зачете по числу медалей отличились спортсмены СССР (11 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых медалей), опередившие команды ГДР и Швейцарии.

**XVI зимние Олимпийские игры состоялись** в 1992 г. в Альбервилле (Франция). На Игры приехали 1800 спортсменов из 65 стран. Программа соревнований была расширена благодаря фристайлу, женскому биатлону и шорт-треку. Бывшая сборная команда СССР выступала под олимпийским флагом как объединенная команда СНГ, а в честь победителей-спортсменов СНГ исполнялся олимпийский гимн.

В лыжных гонках у женщин отличились спортсмены из команды СНГ: Л. Егорова завоевала 3 золотые и 2 серебряные медали во всех индивидуальных стартах (единственный случай в истории Олимпийских игр). У мужчин отличились норвежские, лыжники, которые выиграли все дистанции, причем В. Ульванг и Б. Дэли завоевали по 3 золотые и 1 серебряной медали.

В горнолыжном спорте А. Томба (Италия) к двум золотым медалям предыдущих Игр добавил золотую и серебряную, а у женщин 2 золотые награды завоевала П. Кронбергер (Австрия).

В биатлоне М. Кирхнер (Германия) (у мужчин) завоевал 2 золотые и 1 серебряную медали, А. Мизерски (Германия) (у женщин) — 1 золотую и 2 серебряные награды.

В прыжках на лыжах отличился финский спортсмен Т. Ниеминен, который завоевал 2 золотые и 1 бронзовую медали.

В конькобежном спорте среди женщин выделились Б. Блейр (США), завоевавшая 2 золотые медали (500 и 1000 м), и Г. Ниманн (Германия) — 2 золотые (3000 и 5000 м) и 1 серебряная (1500 м) медали.

В фигурном катании наибольшего успеха добились спортсмены из команды СНГ, завоевавшие 3 золотые медали: В. Петренко в одиночном катании среди мужчин, Н. Мишкутенок и А. Дмитриев (парное катание), М. Климова и С. Пономаренко (танцы на льду).

В очередной раз хоккеисты бывшего Советского Союза, победив в финале канадцев, стали победителями Игр.

В неофициальном командном зачете первое место заняла команда Германии (291 очко-10 золотых, 10 серебряных, 6 бронзовых медалей), опередившая команды СНГ (266 очков - 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей) и Норвегии (221 очко - 9 золотых, 6 серебряных и 5 бронзовых медалей).

Возросшая популярность зимних Олимпийских игр повлияла на историческое решение - развести летние и зимние Игры по времени. По этой причине следующие XVII зимние Олимпийские игры проходили спустя 2 года в 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия). Именно на этих Играх впервые дебютировала команда суверенной Беларуси. В Играх участвовал 801 спортсмен из 67 стран.

В лыжных гонках у женщин отличились россиянка Л. Егорова, завоевавшая 3 золотые и 1 серебряную медали, и итальянка М. Чента - 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая награды. У мужчин, как и на предыдущих Играх, лидировал Б. Дэли (Норвегия), выигравший 2 золотые и 2 серебряные медали. 1 золотую и 2 серебряные медали завоевал казахстанский лыжник В. Смирнов, прибавив их к 2 серебряным и 1 бронзовой медалям, полученным им еще в 1988 г. на Играх в Калгари в составе сборной СССР.

У горнолыжников 2 золотые медали выиграл М. Васмайер (Германия), а у женщин свои третьи золотые олимпийские медали завоевали Ф. Шнайдер (Швейцария) и Д. Компаньони (Италия), вошедшая в историю в качестве первой горнолыжницы, кому удалось победить на трех олимпиадах.

Одним из героев этих Игр стал норвежский конькобежец Й. О. Косе, который победил на трех дистанциях (1500, 5000 и 10000 м), установив новые мировые рекорды. Как и на предыдущих Играх, 2 золотые медали завоевала американская конькобежка Б. Блейр (500,1000 м).

В соревнованиях по биатлону отличилась француженка М. Бедар, выигравшая 2 золотые медали в индивидуальных гонках и бронзовую - в эстафете. У мужчин в индивидуальных гонках победили российские биатлонисты С. Чепиков и С. Тарасов, а в эстафете первенствовала команда Германии.

В фигурном катании доминировали представители бывшего Советского Союза. 3 золотые (А. Урманов - одиночное катание, Е. Гордеева и С. Гриньков - парное катание, О. Грищук и Е. Платов - танцы на льду) и 2 серебряные медали завоевали спортсмены из России, а среди женщин победила представительница Украины О. Баюл.

В соревновании по шорт-треку вторую подряд золотую медаль завоевала американка К. Тернер, а в целом доминировали спортсмены из Южной Кореи, которые завоевали 6 медалей (4 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую) и тем самым вывели свою страну на 12 место в неофициальном командном зачете.

В финале хоккейного турнира встретились команды Швеции и Канады. Основное и дополнительное время закончилось вничью и только по буллитам чемпионом стала команда Швеции.

В неофициальном командном зачете 1 место заняла команда Норвегии (281 очко - 10 золотых, 11 серебряных и 5 бронзовых медалей), опередившая команды России (266 очков - 11 золотых, 6 серебряных и 4 бронзовые медали) и Германии (258 очков - 9 золотых, 7 серебряных и 8 бронзовых медалей). Команда Беларуси с 37 очками заняла 16 место.

**XVIII зимние Олимпийские игры** проходили в 1998 г. в японском городе Нагано. Свыше 2,4 тысяч спортсменов из 72 стран соревновались в расширенной олимпийской программе, в которую впервые были включены сноуборд, женский хоккей, керлинг.

В лыжных гонках у мужчин в очередной раз доминировали спортсмены Норвегии, а у женщин - России, выигравшие, за исключением одной (М. Мюллюла (Финляндия)), все золотые медали. Героями Игр стали Б. Дэли, выигравший 3 золотые и 1 серебряную медали, и Л. Лазутина (Россия), завоевавшая 3 золотые, 1 серебряную, 1 бронзовую медали. Отличилась также российская лыжница О. Данилова — 2 золотые и 1 серебряная медали. За спортивные достижения Л. Лазутиной было присвоено звание Героя России (после предыдущей Олимпиады это звание было присвоено Л. Егоровой).

Соревнования по биатлону (гонка на 20 км) были прерваны из-за сильного снегопада, который начался после того, как большинство спортсменов прошли два огневых рубежа. В результате на следующий день большинство спортсменов не успели восстановиться. В их число входит белорусский биатлонист А. Попов, который в первый день показал лучший результат среди финишировавших спортсменов. В итоге золотую медаль завоевал О. Бьерндален (Норвегия). Он был единственным спортсменом из занявших первые десять мест, который в предыдущий день прошел два огневых рубежа, в отличие от остальных, не успевших даже дойти до, первого огневого рубежа.

Редчайший результат был зафиксирован в бобслее, когда на бобах-двойках две команды показали абсолютно одинаковые результаты и экипажам Канады и Италии пришлось вручать золотые медали. Тоже самое произошло и на бобах-четверках, правда, уже в споре за бронзовые награды. После олимпиады в бобслее результаты стали определяться тысячными долями секунды.

Одним из героев этих Игр стал немецкий саночник Г. Хакль, который завоевал золотую медаль на третьей олимпиаде подряд.

В горнолыжном спорте по 2 золотые и 1 бронзовой медали завоевали австриец X. Майер и немка К. Зайцингер.

Революционные изменения произошли в конькобежном спорте в связи с появлением коньков с отрывающейся пяткой, что позволило значительно улучшить результаты. По 2 золотые медали завоевали голландские спортсмены Д.Ромме и М.

Тиммер. После шестилетнего перерыва немецкая конькобежка Г. Ниманн, пополнила свою коллекцию 1 золотой и 2 серебряными медалями.

В шорт-треке южнокорейская спортсменка Чун Ли Кьюн, победившая на дистанции 1000 м и в эстафете, стала четырехкратной олимпийской чемпионкой, учитывая победы на предыдущих Играх.

Опять 3 золотые и 2 серебряные медали завоевали российские фигуристы. Чемпионами стали И. Кулик (одиночное катание), О. Казакова и А. Дмитриев (парное катание), О. Грищук и Е. Платов (танцы на льду). В женском одиночном катании сенсационную победу одержала 14-летняя американка Т. Липински.

Впервые в чемпионате НХЛ на одну неделю был сделан перерыв, что позволило многим командам комплектоваться за счет хоккеистов, играющих в сильнейшей профессиональной хоккейной Лиге, и подняло уровень хоккейного турнира на олимпиаде. В острейшей борьбе в финале сборная Чехии со счетом 1:0 обыграла / - сборную России и впервые стала чемпионом Олимпиады. В женском хоккейном турнире победила сборная США.

В неофициальном командном зачете первое место заняла команда Германии (294 очка - 12 золотых, 9 серебряных, 8 бронзовых медалей), опередившая команды Норвегии (255 очков - 10 золотых, 10 серебряных, 5 бронзовых медалей) и Австрии (213,5 очка - 3 золотые, 5 серебряных, 9 бронзовых медалей). Команда Беларуси заняла двадцатое место в неофициальном командном зачете, набрав 20,5 очка.

**XIX зимние Олимпийские игры**, проходившие в 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (США), собрали около 3000 спортсменов из 77 стран. С этими Играми связано много скандалов, которые появились еще до начала соревнований. Уже после избрания Солт-Лейк-Сити столицей Олимпийских игр стали появляться факты подкупа организаторами отдельных членов МОКа с целью победы их города при голосовании. МОК провел расследование по этим фактам, после чего 6 его членов вынуждены были уйти в отставку.

После трагических событий в сентябре 2001 г. в США американцы приняли беспрецедентные меры безопасности во время Игр, на что было затрачено более 300 млн. долларов. Во время Игр даже воздушное пространство над Солт-Лейк-Сити ежедневно охранялось боевыми истребителями США.

Кроме усиленных мер безопасности на этих Играх, как никогда раньше, проводилась широкомасштабная компания по борьбе с допингом, что привело к очередной серии скандалов.

Но первый из скандалов на Играх был связан не с допингом, а с судейством в фигурном катании, где первое место заняли Е. Бережная и А. Сихарулидзе (Россия). В североамериканской прессе поднялся небывалый ажиотаж по поводу якобы необъективного судейства. После протестов Президент МОК принял решение о вручении второго комплекса золотых медалей канадской паре Д. Сэйв и Д. Пеллетье, рекламирование которых началось еще до Игр и в которых были вложены огромные деньги рекламными и телевизионными компаниями. Такое решение привело к тому, что в дальнейшем протесты на необъективное судейство стали нормой и в других видах спорта. Необходимо отметить, что судейство на этих Играх и в самом деле было очень необъективным и вызывало много нареканий. Так, например, скандально закончился финальный забег на 1500 м в шорт-треке, когда судьи дисквалифицировали закончившего дистанцию первым южнокорейского спортсмена за якобы нарушение на дистанции, что принесло золотую медаль американскому спортсмену. В том же шорт-треке произошел курьезный случай. В финальном забеге на 1000 м у мужчин четверо сильнейших спортсменов на пошедшем повороте столь яростно боролись за лучшую позицию, что, посбивав друг друга, все упали, а первым финишировал далеко отставший от них, не претендовавший на какую-либо медаль австралиец С. Брэдбери. Его золотая медаль стала первой для Австралии за всю историю

зимних Олимпийских игр. Безусловным героем этих Игр стал норвежский биатлонист О. Э. Бьерндален, который выиграл три индивидуальные гонки и в составе команды эстафету. В женском биатлоне золотые медали выиграли А. Хенкель (Германия), Д. Вильхельм (Германия), которые добавили себе еще и золотую медаль за эстафету, а также О. Пылева (Россия).

Необходимо отметить, что Игры проходили на среднегорье и во многих видах спорта это создавало для спортсменов определенные трудности с акклиматизацией. Однако в конькобежном спорте это явилось положительным фактором, что сказалось на результатах. На всех конькобежных дистанциях многократно в ходе соревнований улучшались олимпийские и мировые рекорды. В беге на 500 м победила канадка К. Лемэй-Доун, повторив свой успех на этой дистанции на предыдущих Играх. Две золотые медали завоевала К. Пехштайн (Германия), в спортивной карьере которой это были уже четвертые Игры. Она стала самой титулованной немецкой спортсменкой из всех выступавших на зимних Олимпийских играх - в ее коллекции стало 7 олимпийских медалей: 4 золотые, серебряная, 2 бронзовые. У мужчин 2-золотые и 1 серебряную медали завоевал голландский конькобежец Й. Ютдехааге.

Одним из героев Игр стал финский двоеборец С. Лаюнен, который к своей серебряной медали на предыдущих Играх добавил 3 золотые, выиграв весь комплект разыгрываемых золотых наград в этом виде спорта.

Сенсационно закончились соревнования в прыжках с трамплина, где 2 золотые медали выиграл молодой швейцарский спортсмен С. Амманн, который неожиданно обыграл всех фаворитов.

Героиней Игр стала Я. Костелич (Хорватия), которая выиграла 3 золотые и 1 серебряную медали в горнолыжном спорте. Среди горнолыжников отличился норвежец Ч.-А. Омодт, завоевавший 2 золотые медали, собрав, таким образом, на четырех олимпиадах коллекцию из 3 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых наград.

В шорт-треке отличились китаянка Ян Ян «А», завоевавшая 2 золотые и 1 серебряную медали, и канадец Марк Ганьон — 2 золотые и 1 бронзовую медали.

Соревнования в лыжном спорте сопровождались рядом допинговых скандалов. Выигравший 2 золотые медали в гонках на 30 км и в комбинированной гонке, испанец Й. Мюллег победил и в гонке на 50 км, но был дисквалифицирован, и первое место присудили М. Иванову (Россия). Буквально перед самым стартом была дисквалифицирована российская женская эстафетная команда по лыжам, которая являлась безоговорочным фаворитом, также за употребление допинга. После финиша 30-километровой гонки у женщин были дисквалифицированы на этой дистанции российские гонщицы Л. Лазутина и О. Данилова, завоевавшие до этого медали на других дистанциях.

Необходимо отметить, что антидопинговый контроль проводился на этих Играх как никогда ранее широко, причем пробы брались не только после окончания, но и до соревнований.

Парадоксальным является решение медицинской комиссии МОКа о разрешении применять отдельные лекарственные препараты спортсменам, которые страдают астмой. Это привело к тому, что десятки лыжников, биатлонистов, конькобежцев, представив соответствующие медицинские справки, на законных основаниях применяли различные стимулирующие препараты. В итоге ни у одного американского, норвежского, немецкого, итальянского спортсменов не было зафиксировано положительной пробы на допинг.

После зимних Игр 1948 г. в программу опять был включен скелетон (золотые медали завоевали американцы Дж. Ши и Т. Гэйл), впервые — женский бобслей (победили Д. Баккен и В. Флауэрс (США)).

Через 50 лет после своей последней победы на зимних Олимпийских играх золото завоевали родоначальники хоккея — канадцы. Мужчин поддержала и женская хоккейная команда Канады, также получившая золото.

В неофициальном командном зачете 1 место заняла команда Германии (385 очков - 12 золотых, 16 серебряных и 7 бронзовых медалей), опередившая команды США (383 очка - 10 золотых, 13 серебряных, 11 бронзовых медалей) и Норвегии (267 очков -11 золотых, 7 серебряных и 6 бронзовых медалей). Команда Беларуси, набрав 30 очков, заняла 19 место в неофициальном командном зачете.

**XX зимние Олимпийские игры** проводившиеся в Турине(Италия) собрали более 3000 спортсменов из 78 стран, среди которых были и такие экзотические для зимней Олимпиады, как Эфиопия, Индия и Виргинские Острова.

На этих Играх отличился немецкий биатлонист Михаэль Грайс, завоевавший 3 золотые медали. Российская биатлонистка Светлана Ишмуратова выиграла 2 золотые медали. Однако, наряду с героями в среде биатлонистов произошёл ряд скандалов, связанных с допингом. Так, российская биалонистка О.Пылёва после завоевания ею серебряной медали была дисквалифицирована и лишена медали после того, как её проба на допинг оказалась положительной. Большой скандал произошёл в австрийской биатлонной команде после того, как в расположении мужской команды в процессе обыска были обнаружены запрещённые препараты. Несколько биатлонистов тайно покинули олимпийскую деревню и в последствии были дисквалифицированы.

Отлично выступили российские фигуристы, завоевавшие 3 золотые медали из четырёх возможных. Олимпийскими чемпионами стали Е.Плющенко, Т.Тотьмянина и А.Маринин, Т.Навка и Р.Костомаров.

Три золотые медали в лыжном спорте завоевали спортсмены Эстонии: Кристина Шмигун удостоилась двух золотых медалей, ещё одну золотую медаль выиграл А.Веерпалу. Две золотые медали завоевал австрийский двоеборец А.Готвальд.

Первое место в неофициальном зачёте заняли спортсмены Германии – 346,5 очков (11 золотых, 12 серебряных и 6 бронзовых медалей). На втором месте в итоге оказались спортсмены США – 299,5 очков (9 золотых, 9 серебряных и 7 бронзовых медалей), а третьими были спортсмены Канады – 297,5 очков (7 золотых, 10 серебряных и 7 бронзовых медалей)

Cписок литературы.

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. Пособие / Сост. Л. Н. Беленчук, С. В.Лыков, А. В. Овчинников. — М., 2000.

Электронные ресурсы.

1. Олимпийское движение и Олимпийские игры после II мировой войны (1941-1945) [электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа:<https://studopedia.ru/2_32864_olimpiyskoe-dvizhenie-i-olimpiyskie-igri-posle-II-mirovoy-voyni----gg-sportsmeni-sovetskogo-soyuza-na-olimpiyskih-igrah.html> - свободный.
2. ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ Середин а. А. Международное олимпийское движение и олимпийские игры[электронный ресурс]-электронный текст.данные.- Режим доступа: <http://kzref.org/seredin-a-a-mejdunarodnoe-olimpijskoe-dvijenie-i-olimpijskie-i.html?page=3> – свободный.
3. Зимние Олимпийские Игры. История, виды спорта [электронный ресурс]-электронный текст.данные.Режим доступа:<https://sportschools.ru/page.php?name=zimnie_olympiyskie_igry> - свободный.

**Тема 1.3 (4) «Международное спортивное движение стендов в области массовой оздоровительной ФК»**

**План:**

1. Создание международной организация "Международный институт по физическому воспитанию".Цель создания.
2. Спорт для всех
3. СССР в междунородном движение “Спорт для всех”
4. Движение “СпАрт”
5. Междунородное спортивное движение

**1.Создание международной организация "Международный институт по физическому воспитанию".Цель создания.**

Приоритет в становлении МСД в области массовой и оздоровительной физической культуры принадлежит преподавателям Стокгольмского центрального гимнастического института. А поскольку этот институт до Второй мировой войны готовил преподавателей физической культуры для многих стран мира, то это начинание получило широкое международное распространение. Начиная с 1898 г. было решено "...раз в два года или по мере необходимости, или если позволят условия..." проводить международные конференции. Первая такая встреча, которая была названа Конгрессом по физическому воспитанию, состоялась в Антверпене в 1898 г. На конгрессе в 1911 г. была создана международная организация "Международный институт по физическому воспитанию" (под словом "институт" имеется в виду "союз"). Целью этого союза было желание обособиться от спортивного направления, включающего в себя соревнования по различным видам спорта. Однако это объединение прекратило свое существование с началом Первой мировой войны. После войны на Брюссельском конгрессе в 1923 г. была создана Международная федерация физического воспитания и гимнастики (ФИЖЕ). Ее целью было сплочение имевшихся союзов по физическому воспитанию, превращение во всеобщее достояние технических, педагогических, научно-методических результатов в области физического воспитания, распространение в мире шведской концепции в гимнастике. Организация спортивных соревнований и международных спортивных встреч не была поставлена в качестве особой задачи. В этот период, вплоть до начала 50-х гг., в практике работы федерации усиленно пропагандировалось шведское направление в физическом воспитании.

В 1953 г. в работе конгресса ФИЖЕ в Стамбуле кроме европейских стран участвовали американские организации ритмической гимнастики, учреждения, занимающиеся вопросами лечебной физической культуры, специалисты физического воспитания из Центральной и Южной Америки, Азии, Африки. В соответствии с возросшими функциями физического воспитания в общественной жизни и в этой связи более широкой сферой деятельности федерации она стала называться Международной федерацией физического воспитания (ФИЕП). С 1958 г. и в настоящее время функционирует как Международный совет физического воспитания и спорта (СИЕПС). Он работает, как уже говорилось, при ЮНЕСКО, является международной организацией, объединяющей общественные и правительственные национальные руководящие органы по физической культуре и спорту, научно-исследовательские и учебные заведения, крупнейших ученых мира - специалистов в данной области. Этот орган призван также осуществлять общее руководство научными конгрессам и их тематикой. Советские организации вступили в СИЕПС в 1961 г.

**2.Спорт для всех**

С середины 70-х гг. в мире начинает развиваться самое мощное и популярное в наше время международное массовое физкультурно-оздоровительное движение, получившее название "Спорт для всех". В 1975 г. была принята европейская хартия этого движения, наметившая программу его развития. "Спорт для всех" - это общедоступные занятия оздоровительным бегом и ходьбой, аэробикой и атлетической гимнастикой, выезды за город, проведение простейших соревнований, разнообразные игры, туристские походы и экскурсии и другие виды двигательной активности с оздоровительной направленностью. В конце 80-х гг. при МОК была создана комиссия "Спорт для всех", которая регулярно организует международные конгрессы. Например, тема восьмого конгресса 2000 г. называлась "Спорт для всех и политика".

В разных странах это движение получило различные названия: в Норвегии и ФРГ, например, оно называется "Тримм" (что означает - быть всегда в хорошей форме). Норвежская организация "Жизнь на свежем воздухе" (ФРИФО) объединяет в своих рядах около 430 тыс. человек. Президент ФРИФО г. Рибер-Мон так объясняет содержание занятий по программе ФРИФО: "Для меня "Жизнь на свежем воздухе" - это и есть моя жизнь. Летом я ловлю рыбу и брожу по горам, осенью - охочусь и гуляю в лесу, а зимой встаю на лыжи так часто, как только возможно". В Италии и США это движение получило название "Мы рассчитываем на вас" и "Физическая активность" соответственно.

**3.СССР в междунородном движение “Спорт для всех”**

С конца 80-х гг. СССР также стал участником международного движения "Спорт для всех". Например, в 1989 г. состоялись массовые соревнования 5 городов СССР с 5 городами Канады. От СССР участвовали 573 тыс. человек. На втором этапе, в феврале 1990 г., заочный спор проводился уже среди 11 городов СССР и 11 городов Канады. Эти физкультурно-оздоровительные соревнования в рамках движения "Спорт для всех" проводились с советской стороны Госкомспортом СССР, газетой "Известия" и Гостелерадио СССР, диапазон участников был от детей до пенсионеров.

Без преувеличения можно сказать, что занятия по программе ГТО в СССР по своим целям были формой двигательной активности с оздоровительной направленностью всех возрастных групп населения нашей страны, т.е. по содержанию соответствовали движению "Спорт для всех".

**4.Движение “СпАрт”**

Как уже указывалось выше, в 1990 г. профессором РГАФК В.И. Столяровым был разработан проект "СпАрт". Цель проекта - в рамках олимпийского движения содействовать практической реализации в современных условиях идей Кубертена о важности включения каждого человека в прекрасный мир спорта, о необходимости разностороннего, гармоничного развития молодежи, ее приверженности принципам "честной игры" и укрепления связи спорта с искусством. В движении "СпАрт" участвуют тысячи школьников, молодых инвалидов, воспитанников ДЮСШ, студентов. Многочисленные игры, турниры, соревнования начиная с 1991 г. проводились на новых принципах, направленных на приобщение детей и молодежи к миру спорта и искусства, принципам "честной игры", воспитание гуманизма. Это движение вышло за рамки России и стало международным. Так, в 1992 г. на базе российского детского центра "Орленок" были проведены (совместно с Министерством образования России и под патронажем Олимпийского комитета России) олимпийские соревнования школьников под названием Российские игры "СпАрт". В них приняли участие 1,5 тыс. школьников из различных регионов России, а также Украины, Узбекистана и США. Особенность этого олимпийского турнира состояла в том, что самим соревнованиям и конкурсам предшествовала работа своеобразной "школы", где школьники могли повысить свои знания, умения и навыки в области искусства и спорта, олимпизма.

В июле 1993 г. в Новосибирске состоялись самые массовые по числу участников олимпийские соревнования школьников по программе "СпАрт" - Международная детская Сибириада. В ней приняли участие около 2 тыс. школьников из различных городов и регионов России и других государств бывшего СССР. Как и на других спартианских соревнованиях, среди участников были инвалиды. В 1994 г. в Новокузнецке работал Международный спартианский лагерь.

**5.Междунородное спортивное движение**

Международное спортивное движение представлено основными структурами – МСО (международными спортивными объединениями) и НСО (национальными спортивными объединениями), которые призваны способствовать использованию возможностей спорта и способствуют установлению тесных контактов между различными странами.

На сегодняшний день таких объединений в МСД насчитывается свыше 500. В свою очередь, МСО (НСО) подразделяются на: а) универсальные и специальные общего характера, деятельность которых не ограничена какой-либо одной областью физической культуры и спорта. К ним относятся: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный Совет физического воспитания и спорта (СИЕПС), Ассоциация национальных олимпийских комитетов (АНОК), Ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и Международная олимпийская академия (АИД); б) по видам спорта – это прежде всего международные спортивные федерации, которых к концу XIX века насчитывалось более 100. Первые федерации появились в конце 80‑х годов XIX века: Международная федерация по гимнастике (ФИЖ) – 1881 г., Международная федерация гребных обществ (ФИСА) – 1892 г., Международный союз конькобежцев (ИСУ) – 1892 г. и т. д. в) по отраслям знаний и деятельности – это МСО (НСО), имеющие непосредственное отношение к физической культуре и спорту. Например, Международная федерация спортивной медицины (ФИМС), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Международное общество психологии спорта (ИССП), Международная ассоциация высших школ физического образования (АИЕСЕП), Международная ассоциация спортивной прессы (АИПС) и др. г) объединяющие спортсменов по какой-либо принадлежности: профессиональной – Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ) и др.; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и др.

**Интернет ресурсы:**

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480324>
2. <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-mezhdunarodnoe-sportivnoe-dvizhenie-celi-i-zadachi-3020629.html>
3. <https://cyberpedia.su/13x10616.html>

**Тема 2.1 (1,2) «Причины возникновения физического воспитания в обществе, источники возникновения и принятия ТФВ. Основы понятия теории физического воспитания.
Педагогический характер и специальная направленность физического воспитания»**

**План:**

1. а)возникновение физического воспитания.
 б)основные понятия физического воспитания.

2. а)понятие о «Физическое воспитание»
 б)основными чертамы физической культуры

1. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе (Н.И.Пономарев, 1970). Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой дея­тельности спонтанно происходило совершенствование их физи­ческих способностей — силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более ак­тивный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления ***упражняемости (повторяемости действий).***Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например бросать дротик в изоб­ражение животного. Как только трудовые действия начали приме­няться вне реальных трудовых процессов, они превратились в фи­зические упражнения. Превращение трудовых действий в физи­ческие упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физичес­кого совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической под­готовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством явления упражняе­мости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи воен­ным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей исто­рии они оставались достоянием немногих представителей приви­легированных классов или ограничивались рамками военного обу­чения.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начина­ется с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

*Понятие*— это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного терми­на, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

К основным понятиям теории физического воспитания отно­сятся следующие: 1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совер­шенство»; 5) «спорт».

**Физическое воспитание.** Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспита­ние физических качеств, овладение специальными физкультур­ными знаниями и формирование осознанной потребности в физ­культурных занятиях.
Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование — системное освоение человеком рациональных спо­собов управления своими движениями, приобретение таким пу­тем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.
Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важ­ными для жизни или спорта двигательными действиями, занима­ющиеся приобретают умения рационально и полноценно прояв­лять свои физические качества. Одновременно с этим они позна­ют закономерности движений своего тела.

 **Физическая подготовка** - это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Различают общую физическую подготовку и специальную.
Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.
Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**Физическое развитие** - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
Физическое развитие в известной мере определяется законами: наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, биологическим законом упражняемости и законом единства форм и функций организма в его деятельности.
Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

**Физическое совершенство** - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:
1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
2) высокая общая физическая работоспособность позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
3) пропорционально развитое телосложение правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
6) физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.
На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**Спорт**. Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.
Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;
2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;
3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;
4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

2. ***Физическое воспитание*** – один из основных специфических видов воспитания. Специфика этого вида воспитания заключается главным образом в том, что его определяющее содержание обеспечивает направленное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также развитие индивидуальных физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей. На этой основе обеспечивается развитие личности. В физическом воспитании различают три стороны: обучение двигательным действиям (физкультурное образование), совершенствование физических качеств индивидов, воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента и условиям основной деятельности участников физкультурного движения в двух направлениях: *общеподготовительном* (физическое воспитание в системе общего обязательного образования, обеспечивает базовый минимум всесторонней физической подготовленности, необходимый фонд двигательных умений и навыков, доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей) и *специализированном* (углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким уровнем достижений). Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств и спортивного совершенствования.

Таким образом, основными чертами физической культуры как педагогической деятельности являются:

1) Направленность на решение основных целей и задач физической культуры;
2) Данный процесс физической культуры строго регламентируется программой;
3) Деятельность занимающихся регламентируется учителем, педагогом, инструктором и пр.;
4) Она обязательна для всех занимающихся данной категории (детей, посещающих дошкольные учебные заведения, учащихся, военнослужащих и пр.);
5) Требования к занимающимся дифференцируются в зависимости от их индивидуальных возможностей.

**Тема 2.2 «Связь различных видов воспитания: умственного, нравственного, трудового, эстетического с физическим воспитанием.** **Технология воспитательной деятельности педагога по ФК и С»**

***1.Взаимосвязь физического воспитания с умственным*** осуществляется непосредственно и опосредованно. **Непосредственная связь** заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое развитие умственных способностей занимающихся. Происходит это за счет решения проблемных ситуаций различной степени сложности, создаваемых педагогом в ходе учебно-тренировочного процесса. **Опосредованная связь** состоит в том, что укрепление здоровья, воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям составляют непременное условие для нормального умственного развития. Общеизвестно, что в результате регулярных занятий физическими упражнениями повышаются общая жизнедеятельность организма человека, физическая и умственная работоспособность.

**Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания:**

- с одной стороны, физическое воспитание создает условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта;

- с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания.

**Задачи:**

- обогащение занимающихся знаниями в области физической культуры и формирование на их основе осмысленного отношения к выполнению физических упражнений;

- развитие способностей к анализу и обобщению, познавательной активности и творчества;

- стимулирование развития потребностей и способностей к самопознанию и самосовершенствованию.

**Средства**– занятия физической культурой и организация проблемных ситуаций в процессе урока.

**Методы:**

- опрос;

- наблюдение и сравнение;

- анализ и обобщение;

- критическая оценка и анализ двигательных действий.

*2.****Взаимосвязь физического воспитания с нравственным***способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе регулярных занятий физической культурой повышается организованность, дисциплинированность, воля и т.д., приобретается опыт нравственного поведения.

**Задачи:**

- формирование нравственного сознания, убежденности и мотивов деятельности;

- формирование нравственных чувств;

- формирование нравственных качеств, соблюдение этических норм поведения и т.д.;

- воспитание волевых качеств и качеств личности.

**Средства:**

- содержание и организация занятий;

- спортивный режим;

- участие в соревнованиях.

**Методы:**

- убеждение;

- беседа;

- диспуты на этические темы;

- наглядный пример;

- практические приучения;

- поощрение (одобрение, похвала, благодарность, награждение);

- оказание доверия;

- наказание (замечание, выговор, обсуждение в группе).

***3.Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим*** способствует осуществлению гармоничного развития телосложения, воспитывает понимание красоты и изящества движений.

**Задачи:**

- воспитание эстетического вкуса в области физического воспитания;

- воспитание умения находить и ценить прекрасное в движениях, музыке и т.д..

**Средства:**

- разнообразие форм организации физического воспитания;

- спортивные праздники и показательные выступления;

- оформление физкультурных занятий;

- специальные средства художественного воспитания.

**Методы:**

- эмоционально-выразительное объяснение материала;

- технически совершенный и эмоциональный показ;

- вдохновляющий пример;

- воспитание эстетики движений.

***4.Взаимосвязь физического воспитания с трудовым*** заключается в следующем. Систематические занятия физическими упражнениями формируют такие качества, как настойчивость в достижении цели, способность преодолевать трудности и собственное нежелание, и, в конечном итоге, воспитывают трудолюбие.

**Задачи:**

- воспитание трудолюбия;

- формирование сознательного отношения к труду;

- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

**Средства:**

- учебный труд;

- выполнение обязанностей по самообслуживанию;

- общественно-полезный труд по организации занятий.

**Методы:**

- практическое приучение к труду;

- беседа;

- оценка результатов труда;

- пример образцового труда.

**Технология воспитательной деятельности педагога по ФК и С.**

**Технология воспитательной деятельности** — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

*Стратегия* воспитания задает общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практических задач.

*Тактика* воспитания в соответствии с его стратегией определяет систему организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым конкретным человеком.

*Техника* воспитания характеризует совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Основной элемент технологии — этометоды воспитания*,* которые представляют собой определенные способы однородного педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом и коллективы или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей.

Основу методов воспитания составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

**Средства воспитания** — это все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

**Приемы воспитания** — это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели.

Наиболее действенными методами воспитания являются:

— традиционно принятые — убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;

— инновационно-деятельностные (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий) — модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;

— неформально-межличностные (осуществляются через личностно значимых людей, авторитетных из числа друзей и близких);

— тренингово-игровые (обеспечивают овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях) — социально-психологические тренинги, деловые игры и др.;

— рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

В отечественной педагогике главным методом воспитания является метод убеждения, так как ему принадлежит определяющая роль в формировании важнейших качеств человека — научного мировоззрения, сознательности и убежденности.

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам.

Педагог должен найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведении, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;

- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;

- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;

- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);

- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;

- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. От преподавателя во многом зависит формирование личности его учеников. Критерии педагогического мастерства складываются из совокупности деловых и личных качеств преподавателя.

Обязательными деловыми качествами преподавателя физического воспитания (тренера по спорту) должны быть: понимание и иных основ воспитания в нашей стране, знание своего дела, умение обучать движениям и воспитывать физические качества, умение организовывать коллектив занимающихся и находить важный подход к ученикам, умение наблюдать и учитывать результаты учебно-воспитательного процесса, уметь воспитывать своим предметом, быть культурным.

Основным личным качествам, которыми должен обладать подаватель (тренер), относятся: творческая активность, гибкость ума, трудолюбие, честность, бескорыстие, принципиальность, выдержка, требовательность, скромность, культура.

**Тема 2.3 (1,2) «Двигательное умение и навык как предмет обучения в ФВ. Основы формирования двигательного навыка. Схема перехода от двигательного умения к навыку»**

 **План**

1. Двигательное умение и навыки как предмет обучения в ФВ
2. Основы формирования двигательного навыка
3. Схема перехода от двигательного умения к двигательному навыку

**1. Двигательное умение и навыки как предмет обучения в ФВ**

Основы обучения двигательным действиям:

В физкультурном образовании под термином «двигательное действие» понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями». При овладении техникой какого-либо двигательного действия, вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности. Это и составляет сущность двигательного действия.

*Двигательное умение* – это степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. В ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

*Двигательный навык* — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на основные компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия (в беге – контроль за скоростью, в лыжах – изменение рельефа местности).

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

4) профессионального мастерства преподавателя;

* + 1. уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

**2. Основы формирования двигательного навыка.**

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1.*Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.*

*Мотивация* — совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение.

Преподаватель должен побудить учеников к сознательному, осмысленному отношению в предстоящем овладении новыми двигательными действиями.

2.*Формирование знаний о сущности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого — выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

3.*Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.* Эти представления должны включать:

1) зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе наблюдения;

2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, анализе и т.д.;

3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта

4.*Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

Формирование двигательного навыкапротекает в соответствии с рядом законов.

1.*Закон изменения скорости в развитии навыка.*

Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Это характерно при обучении легким действиям, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Это характерно при обучении сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2.*Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.*

Длительность задержки в развитии навыка обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3.*Закон угасания навыка.*

Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале он не претерпевает качественных изменений. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4.*Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.*

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5.*Закон переноса двигательного навыка.*

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков:

*Положительный перенос* — это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий (прыжок в высоту и прыжок в волейболе, баскетболе).

*Отрицательный перенос —* это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене (разбег в гимнастике и легкой атлетике).

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если указать основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос.

**Схема перехода от двигательного умения к двигательному навыку.**



**Тема 2.4 (4,5) «Скоростные способности и основы методики их воспитания: задачи, средства, методы и методики воспитания»**

**План**

1. Скоростные способности и основы методики их воспитания
2. Задачи развития скоростных способностей
3. Средства воспитания скоростных способностей
4. Методы воспитания скоростных способностей
5. Методики воспитания скоростных способностей. Воспитание быстроты простой двигательной реакции
6. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций
7. Воспитание быстроты движений

**1.Скоростные способности и основы методики их воспитания**

Под скоростными способностями понимают возможности че­ловека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстро­та реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным дви­жением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, так­тильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плава­нии, прекращение нападающего или защитного действия в еди­ноборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Ла­тентное время простой реакции у взрослых, как правило, не пре­вышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физичес­ком воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из не­скольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в раз­личных сочетаниях и в совокупности с другими физическими ка­чествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним отно­сятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми ка­чествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную ско­рость определяют по фазе стартового разгона или стартовой ско­рости. В среднем это время составляет 5—6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют

скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявле­ние скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и на­чать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от це­лого ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особен­ностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быст­рых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кисло­та — АТФ и креатинфосфат — КТФ); 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизне­деятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных при­родных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения воз­буждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной инфор­мации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферен­тного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от централь­ной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появ­ления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в со­стояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действи­ях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость пе­рехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чере­дования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорос­ти ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно — без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспе­чении разной скоростной деятельности составляет 0—10%,

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные на­блюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно

зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60—88%определяется наследственностью. Средне сильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа исреды (40—60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития скорост­ных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в пока­зателях быстроты простой реакции и максимальной частоты дви­жений. Целенаправленные воздействия или занятия разными ви­дами спорта оказывают положительное влияние на развитие ско­ростных способностей: специально тренирующиеся имеют пре­имущество на 5—20% и более, а рост результатов может продол­жаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способнос­тей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начи­нают опережать девочек, особенно в показателях быстроты цело­стных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

**2.Задачи развития скоростных способностей.**

Первая задача состо­ит в необходимости разностороннего развития скоростных спо­собностей (быстрота реакции, частота движений, скорость оди­ночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваи­вают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить млад­ший и средний школьный возраст — сенситивные (особенно бла­гоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача — максимальное развитие скоростных способ­ностей при специализации детей, подростков, юношей и деву­шек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота дей­ствия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача — совершенствование скоростных способнос­тей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функ­ций оператора впромышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных цикличес­ких актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздей­ствием на собственно скоростные способности, но и иным путем— через воспитание силовых и скоростно-силовых способ­ностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех фак­торов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназ­ванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (напри­мер, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь не­высокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гаранти­рует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой по­ложительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особен­ности скоростных способностей поэтому требуют применения соот­ветствующих тренировочных средств и методов по каждой их раз­новидности.

3.**Средства воспитания скоростных способностей**

Средствами развития быстроты являются упражнения, выпол­няемые с предельной либо около предельной скоростью (т.е. ско­ростные упражнения). Их можно разделить на три основные груп­пы (В. И.Лях, 1997).

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компо­ненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) ско­рость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных дви­гательных действий в целом (например, бега, плавания, веде­ния мяча).

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортив­ные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скорост­ные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных дви­жений применяются те же упражнения, что и для развития взрыв­ной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движении. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа дви­жений; бег под уклон, за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его уве­личения; упражнения на повышение скорости расслабления мы­шечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном вы­ражении применяются три группы упражнений: упражнения, ко­торые используются для развития быстроты реакции; упражне­ния, которые используются для развития скорости отдельных дви­жений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрыв­ным характером.

4.**Методы воспитания скоростных способностей**

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

*Методы строго регламентированного упражнения*включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установ­кой на максимальную скорость движения; б) методы вариатив­ного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных ус­ловиях.

При использовании метода вариативного упражнения череду­ют движения с высокой интенсивностью (в течение 4—5 с) и движения с меньшей интенсивностью — вначале наращивают ско­рость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторя­ют несколько раз подряд.

*Соревновательный метод*применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы — уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эф­фективность данного метода очень высокая, поскольку спортсме­нам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

*Игровой метод*предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражне­ния выполняются очень эмоционально, без излишних напря­жений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вари­ативность действий, препятствующую образованию «скорост­ного барьера».

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относи­тельно стандартное повторение движений с максимальной ско­ростью способствует стабилизации *скорости*на достигнутом уров­не, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оп­тимального сочетания методов, включающих относительно стан­дартные и варьируемые формы упражнений.

 Методики воспитания скоростных способностей Воспитание быстроты простой двигательной реакции

В настоящее время в физическом воспитании и спорте доста­точно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое зна­чение. Основной метод при развитии быстроты реакции — метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повтор­ном реагировании на внезапно возникающий (заранее обуслов­ленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реа­гирования.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в об­легченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.)- Например, в лег­кой атлетике (в *беге*на короткие дистанции) отдельно упражня­ются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а всоставе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, эле­менты игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствова­ния быстроты простой двигательной реакции применяют уп­ражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной иисполнительной командами (вариативные ситуации).

Добиться значительного сокращения времени простой реак­ции — трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее ла­тентного времени за период многолетней тренировки примерно0,10—0,15 с.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быс­тро реагировать на них ив других ситуациях.

**5.Воспитание быстроты сложных двигательных реакций**

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятель­ности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой си­туации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физичес­ком воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из не­скольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигатель­ных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направлен­ное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные уп­ражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двига­тельной деятельности. Вместе с тем создаются специальные усло­вия, способствующие сокращению времени реакции.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени началь­ного компонента реакции — нахождения и фиксации объекта (на­пример, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект по­является внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реак­ции — обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удержи­вать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

2) направленно увеличивают требования к быстроте воспри­ятия объема и другим компонентам сложной реакции на осно­ве варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных ва­риантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стре­мятся прежде всего научить занимающихся искусно пользовать­ся «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Та­кую информацию можно извлечь из наблюдений за позой про­тивника, мимикой, подготовительными действиями, общей ма­нерой поведения.

Применяя для совершенствования реакции выбора специаль­но подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действии, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

6.**Воспитание быстроты движений**

Внешнее проявление быстроты движений выражается скорос­тью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоро­стными, но и другими способностями (силовыми, координаци­онными, выносливостью и др.).

Основными средствами воспитания быстроты движений слу­жат упражнения, выполняемые с предельной либо около предель­ной скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения.

*Собственно скоростные упражнения*характеризуются небольшой продолжительностью (до 15—20 с) и анаэробным элактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно про­порционально).

В качестве *общеподготовительных упражнений*наиболее широ­ко в физическом воспитании и спорте используются спринтерс­кие упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упро­щенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе *специально подготовительных упражнений*с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или цело­стные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отно­шению к достигнутой соревновательной.

При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах до 15—20% от максимума (Э.Озолин, 1986). Целостные формы соревновательных упражне­ний используются в качестве средств воспитания быстроты глав­ным образом в видах спорта с ярко выраженными скоростными признаками (спринтерские виды).

После достижения определенных успехов в развитии скорост­ных способностей дальнейшее улучшение результатов *может*и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задерж­ка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». При­чина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и про­являющимися при этом усилиями.

Чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

*1.Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение.*

Самый распространенный способ облегчения условий прояв­ления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или снаряжения, — уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях.

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стре­мясь облегчить достижение повышенной скорости в таких уп­ражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в ус­ловиях, облетающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподава­теля (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограни­чивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно вне­шние силы, действующие в направлении перемещения (напри­мер, механическую тягу в беге).

*2.* *Использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьи­рование отягощений.*

Скорость движений может временно увеличиваться под влия­нием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, тол­чок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных цент­ров, сохранении двигательной установки и других следовых про­цессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возра­стать степень ускорений и мощность производимой работы.

Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во мно­гом зависит от веса отягощения л последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленно­го и облегченного вариантов упражнения.

*3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.*Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик, даже у специализирующихся

в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряжен­ностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скоро­сти движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

**Тема 2.4 (6.7) «Выносливость и основы методики их воспитания: задачи, средства, методы и методики воспитания»**

**План**

1. Понятие выносливости
2. Задачи развития выносливости
3. Методы развития выносливости
4. Методика воспитания общей выносливости
5. Методика воспитания специальной выносливости
6. Средства воспитания выносливости

 **Выносливость**- это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Задачи по развитию выносливости.**Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их - значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

**Методы развития выносливости**

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

**Равномерный непрерывный метод**заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности**.**Слабо подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания ее интенсивности. После примерно 3-минутного периода вырабатывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80-95% от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряженная работа для организма, требующая значительной напряженности в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий.

Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как базовая нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановление после больших объемов более интенсивных нагрузок, поддержание ранее достигнутого уровня общей выносливости. Такая работа доступна людям любого возраста и уровня подготовленности, и обычно выполняется в течении 30-60 минут. Для профессионально-прикладной физической подготовки этот диапазон интенсивности нагрузок наиболее приемлем, так как, развивая аэробные способности, он позволяет поднять функциональные возможности всех систем и функций организма, устраняет физиологические причины возникновения недостатка кислорода в организме.

Увеличивая интенсивность нагрузки, вы увеличиваете вклад анаэробных источников энергии в обеспечение работы. Однако, возможности организма человека к выполнению непрерывной равномерной и интенсивной работы существенно ограничены (поэтому данный метод и применяется для развития аэробных возможностей). Продолжительность работы при этом составляет более 10 минут.

**Переменный непрерывный метод.**Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливостии рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способность организма переносить кислородный недостаток.

**Интервальный метод тренировки**заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используется для развития специфической выносливостик какой-либо определенной работе, широко применяется в спортивной тренировке, особенно легкоатлетами, пловцами и представителями других циклических видов спорта. Изменяя такие параметры упражнения, как интенсивность его выполнения, продолжительность, величину интервалов отдыха и количество повторений упражнения, можно избирательно воздействовать как на анаэробные, так и на аэробные компоненты выносливости.

**Интервальная тренировка** заключается в чередовании упражнений продолжительностью от 15-20 до 90 секунд с примерно равными по длительности интервалами отдыха. В одной тренировке, в зависимости от уровня тренированности, возможно повторение упражнения от 10 до 50 раз. Наиболее часто такая тренировка применяется легкоатлетами, специализирующимися в беге на различные дистанции, и пловцами. В профессионально-прикладной физической подготовке этот метод также приемлем для развития специальной выносливости в ускоренном передвижении, плавании, в единоборствах**,** но только лишь для опытных спортсменов и под контролем инструктора!

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма. Этот метод широко применяется во всех циклических видах спорта(бег, лыжи, гребля и т.д.), в некоторых скоростно-силовых видах и единоборствах для совершения специальной выносливости и ее отдельных компонентов. Особенности применения этого метода определяются конкретной методикой тренировки в различных видах спорта и разделах физической подготовки.

**Контрольный (соревновательный) метод** состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках. Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

**Игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

**Методика воспитания общей выносливости**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. **Доступность** . Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. **Систематичность** . Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

**Постепенность**. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно - сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться.

Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140-150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 мин; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5-7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность работы от 30 до 60-90 мин

**Методика воспитания специальной выносливости**

Эффективным средством развития специальной выносливости скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, т.е. упражнения в своём виде спорта; специальные упражнения выполняемых в затруднённых, осложнённых, облегчённых и обычных условиях, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства .

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения :

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями;

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной

**Средства воспитания выносливости**

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1.Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной. 4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М. Зациорский, 1966): 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Характер отдыха***между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

**Тема 2.4 (8,9) «Гибкость и основы методики их воспитания: задачи, средства, методы и методики воспитания»**

**План**

1.Гибкость и основы методики ее воспитания

2.Задачи развития гибкости.

3.Средства и методы воспитания гибкости

4.Методика развития гибкости

5.Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов (количество повторений).

**1.Гибкость и основы методики ее воспитания**

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкостидвижение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивнойгибкостьюпонимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую*.*Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обусловливающий подвижность суставов, — анатомический*.*Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

 Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15—17лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст9—10лет, а для активной —10—14лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6— 7 лет. У детей и подростков 9—14лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

**2.Задачи развития гибкости.**

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями инавыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

3.**Средства и методы воспитания гибкости**

Вкачестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

4.**Методика развития гибкости**

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8—10раз и постепенно доводится до величин, приведенных в таблице 5.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

5.**Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов (количество повторений).**

|  |  |
| --- | --- |
| Сустав | Количество повторений |
| Учащиеся, лет | Юные спортсмены, лет | Стадия поддержания подвижности в суставах |
| 7-10 | 11-14 | 15-17 | 10-14 | 15 и старше  |
| Позвоночный стол | 20-30 | 30-40 | 40-50 | 50-60 | 80-90 | 40-50 |
| Тазобедренный | 15-25 | 30-35 | 35-15 | 40-50 | 60-70 | 30-40 |
| Плечевой | 15-25 | 30-35 | 35-45 | 45-50 | 50-60 | 20-40 |
| Лучезапястный | 15-25 | 20-25 | 25-30 | 20-25 | 30-35 | 20-25 |
| Коленный | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 15-20 | 20-25 | 20-25 |
| Голеностопный | 10-15 | 15-20 | 20-15 | 15-20 | 20-25 | 10-15 |

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1—2с; «выдержка» в статических положениях 4-6с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2—3раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10—12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Термин стретчингпроисходит от английского слова stretching — натянуть, растягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травмопорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью1—5с, затем расслабление мышцы3—5с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1.Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10—20с).

2.Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30с.

3.Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4.Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5.Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

**Тема 2.4 (11) «Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания»**

**План:**

1. Двигательно-координационные способности

2. Задачи развития координационных способностей.

3. Средства воспитания координационных способностей.

а) Методические подходы и методы воспитания координационных способностей

б) Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений

 В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

1. Под двигательно-координационными способностям и понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

* П е р в а я группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
* В т о р а я группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
* Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4—6лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

Ввозрасте 7—8лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

Впериод от 11 до 13—14лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки13—14лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период16—17лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

**2. Задачи развития координационных способностей.**При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнения», метательных движениях с установкой на Дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научнотехническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Включение человека в сложную систему «человек—машина»ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи ППФП по развитию координационных способностей:

1)улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);

2)развитие координации движений не ведущей конечности;

3)развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

I Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

—значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

—постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

—приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

—испытывают в психологическом отношении чувства радости

и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

**3. Средства воспитания координационных способностей**

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс,\_борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств: а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта; б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание "координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в\_баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях — ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.). Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

**Методические подходы и методы воспитания координационных способностей**

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1.Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые фор мы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2.Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3.Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4.Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся не обходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

—строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

—изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот);

—изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

—«зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

—выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

—выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

**Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений**

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.).

Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируема. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

В каждом виде физических упражнений и виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия, получившие наименования: «чувство дистанции» — у фехтовальщиков и боксеров; «чувство времени» — у бегунов, пловцов, конькобежцев; «чувство мяча» — у волейболистов, баскетболистов и др. Из этого следует, что пространственная, временная и силовая точность движений связана с тонкостью специализированных восприятий и их совершенствованием.

Способность к точному выполнению движений развивают прежде всего посредством применения общеподготовительных упражнений при систематическом повышении их координационной сложности. Их примером могут быть задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов, ходьба или бег на заданное время; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка с места или разбега, дальность метаний и др.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в за даваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий». ^

Все указанные методы основываются на сличении занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров — наиболее трудные для освоения. Поэтому их рациональнее применять по методике контрастных заданий или сближаемых заданий.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м , с 4 и 2 м ; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90 и 45° и т.п. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Что касается методики «сближаемых заданий», то здесь необходимо тонкое дифференцирование. Примеры: принятие руками положения угла 90 и 75°, 90 и 80° и т.п.; прыжки в длину с места (с открытыми и закрытыми глазами) на 140 и 170 см,140 и 160 см и др.

Однако ряд видов профессиональной деятельности и видов спорта требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства пространства» — способности верно оценивать пространственные условия действия (расстояние до цели, размеры препятствий, дистанцию при взаимодействиях спортсменов в играх, единоборствах и др.) и точно соразмерять с ними действия.

Для развития «чувства пространства» эффективны описанные выше методы «контрастного задания» и «сближаемого задания». Примерами их применения могут быть практикуемые в спортивных играх упражнения с точно заданным варьированием игровых дистанций — дистанций передачи мяча, шайбы, завершающих ударов по воротам, бросков мяча в кольцо.

Совершенствование пространственной точности движений,

выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:

а) совершенствование точности воспроизведения заданных (эта лонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. При меняются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений;

б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например, увеличить амплитуду маха на определенное число градусов при размахиваниях на брусьях или высоту взлета перед исполнением сальто. Эти задания носят дифференцированный характер.

Совершенствование силовой точности движений предполагает развитие способностей оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными группами мышц и в различных Движениях. В качестве средств используются упражнения с различными отягощениями, упражнения на снарядах с тензометрическими установками, изометрические напряжения, развиваемые на кистевом динамометре, и др.

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями применяют задания по неоднократному воспроизведению определенной величины мышечного усилия или ее изменения с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилие в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Примеры заданий: воспроизведение или минимальное изменение усилия на кистевом динамометре, равного 25 и 50% от максимального.

В оценке величины мышечного напряжения наиболее трудные

—малые усилия (25% от максимального напряжения) и средние (50% от максимального напряжения), и наиболее легкие — большие (75% от максимального напряжения).

Совершенствование временной точности движений зависит от развития «чувства времени». Чувствовать время — это значит быть способным тонко воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время. Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макроинтервалов времени — 5, 10, 20 с (пользуясь для проверки секундомером) и микроинтервалов времени — 1; 0,5; 0,3; 0,2; 0,1 с и др. (пользуясь электронным прибором).

Способность воспринимать микроинтервалы времени возможно развить в процессе специальной тренировки до очень высокой степени — до 1 сек (одной тысячной доли секунды). Это установлено в специальном эксперименте с квалифицированными футболистами и бегунами-спринтерами. Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия. Для разных типов равновесий использу

|  |
| --- |
| ся следующие методические приемы: |

|  |  |
| --- | --- |
| а) для позностатического равновесия: |   |

—удлинение времени сохранения позы;

—исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

—уменьшение площади опоры;

—увеличение высоты опорной поверхности;

—введение неустойчивой опоры;

—введение сопутствующих движений;

—создание противодействия (парные движения);

б) для динамического равновесия:

—упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);

—упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь — качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;

в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

**Тема 2.5 (1,2) «Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности раннего и дошкольного возраста»**

**ПЛАН**

1.Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

1.**Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста**

**Физическое воспитание -** педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека, развитие физических качеств, способностей, формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Гармоническое развитие дошкольника предусматривает разностороннее физическое воспитание. В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируется нервная система, костно-мышечная, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Поэтому так важно правильное осуществление физического воспитания детей дошкольного возраста. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелость отдельных органов и систем. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. В концепции дошкольного воспитания сказано, что воспитание ребенка должно быть пронизано заботой о его физическом здоровье и психологическом благополучии. Условия воспитания в детском саду такие, что создается высокий риск нарушений здоровья детей (инфекционные, простудные заболевания). Уже с дошкольного возраста дети страдают дефицитом движений и неэакаленностью. Отсюда одной иэ главных задач детского сада является задача охраны и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

Задачи физического воспитания в дошкольном детстве, сохраняя общую целевую направленность, конкретизируются с учетом анатомо-фиэиологических и психологических особенностей.

Оздоровительные задачи направлены на развитие форм и функций организма (костная система, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, внутренние органы, кожа), борьбу с заболеваниями, закаливание, повышение сопротивляемости организма под влиянием внешней среды.

Образовательные задачи включают формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, первоначальных знаний, связанных с физкультурными занятиями и освоением культурно-гигиенических навыков.

Воспитательные задачи включают необходимость выработки у детей потребности, привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, умения самостоятельно заниматься этими упражнениями дома и в дошкольном учреждении, развития нравственно-волевых качеств, положительных черт характера, двигательных качеств, способностей; содействие умственному, трудовому, эстетическому, нравственному воспитанию.

**2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.**

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человек больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

1) новорожденный – первые 4 недели жизни;

2) грудной (младенческий) – до 1 года;

3) ранний детский – от 1 года до т3 лет;

4) дошкольный – от 3 до 6 лет.

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела и ОГК.

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологи системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан со сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста наблюдается у детей в13-14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит, в основном, за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) – мышцы рук. К пяти годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Они должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования.

Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38-41 у детей 2 лет, 43-50 — 2,5 лет, 44-51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которых ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленной ребенка (табл. 8). Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

**Тема 2.5 (3,4) «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста:особенности возрастного развития, задачи, средства, особенности методики физического воспитания»**

**План**

1. Особенности возрастного развития

2. Задачи физического воспитания

3.Средства физического воспитания

4. Особенности методики физического воспитания

**1. Особенности возрастного развития.** Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6— 7 до 11 лет (I—IV классы).

Особенности возрастного развития. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8— 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем Дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной

жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7— 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30—45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере — на 50—70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6—7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений (табл. 15).

Таблица 15

Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности

(по Н.Т.Лебедевой)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид мышечной | Продол- | Объем движений, |  |
| деятельности | житель- | шаги |  |
|  | ность, мин | Мальчики | Девочки |
| Утренняя гимнастика (дома) |  | 400-500 | 500-700 |
| Гимнастика на уроке (в школе) |  | 200-300 | 300-400 |
| Физкультпауза на уроках |   |   |   |
| и при самостоятельной работе |  | 120-150 | 150-200 |
| Подвижные игры: |   |   |   |
| на переменах: |   |   |   |
| больших |  | 700-1000 | 800-1200 |
| малых |  | 400-500 | 500-600 |
| на уроках физической культуры |  | 1200-3240 |  |
| на открытом воздухе | 60-90 | 3000-4000 | 4000-5000 |
| Лыжная тренировка |   |   |  |
| (внеклассные занятия) |  | 6840-9120 |  |

*Примечание.*В зависимости от содержания за урок физической культуры может быть обеспечено до 43—57% суточного числа движений.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5—2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют приведенные в таблицах 16, 17 обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В. Ф. Ломейко, В. И. Лях и др.).

Таблица 16

**Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Среднегодовой прирост | Общий прирост |  |  |
|   Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |  |
| Скоростные | 5,7 | 6,0 | 17,2 | 18,0 |
| Силовые | 12,7 | 8,7 | 38,0 | 26,0 |
| Общая выносливость | 7,9 | 5,5 | 31,6 | 22,1 |
| Скоростная выносливость | 3,4 | 3,6 | 13,4 | 14,4 |
| Силовая выносливость | 10,4 | 7,4 | 11,7 | 29,7 |

Таблица 17 **Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 7—10 лет (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Суставы | Гибкость |  |  |  |
|   активная | пассивная |  |  |  |
|   Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |  |
| Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных | 4,9 | 3,2 | -1,9 | -0,1 |
| Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах | 5,5 | 6,2 | -8,7 | -9,5 |
| Подвижность различных отделов позвоночного столба: — тазобедренный сустав при сгибании туловища - нижнегрудной поясничный отдел - верхнегрудной отдел - шейный отдел |     18,8     8,6   22,9 17,0 |     6,6     17,2   -6,2 22,2 | — | — |

В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

**2.Задачи физического воспитания.** К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**3.Средства физического воспитания.** Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

*Гимнастические и акробатические упражнения.*В программный материал I—IV классов входят: 1) простейшие виды построении (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.); 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большим и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом массой 1 кг); 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня); 4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50—100 см с выполнением различных заданий); 5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.); 6) танцевальные упражнения; 7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.); 8) упражнения со скакалкой.

*Легкоатлетические*упражнения: 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.); 2) бег с максимальной скоростью до 60 м; 3) бег в равномерном темпе до 10 мин; 4) челночный бег 3x5, 3x10 м; 5) прыжки в длину с разбега с 7—9 шагов; 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90—360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах; 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками; 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3—5 препятствий; 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

*Лыжная подготовка:*1) скользящий и ступающий шаг; 2) передвижение попеременным двухшажным ходом; 3) подъемы и спуски с небольших склонов; 4) повороты на лыжах на месте и в движении; 5) прохождение учебных дистанции (1—2 км).

*Плавание:*1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.); 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс; 3) проплывание одним из способов 25—50 м.

*Подвижные игры.*Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

*Простейшие единоборства:*«Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

**Физическая подготовленность.** Дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств (см. табл. **11).**

**4.Особенности методики физического воспитания.** Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обусловливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному. методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действии учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**Тема 2.5 (9) «Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, девиантным поведением»**

**ПЛАН**

1. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

2. Физическое воспитание детей с девиантным поведением

**1. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

**Подготовительная группа** формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а так же недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

**В специальную группу** включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

 – укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

 – повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

 – повышение физической и умственной работоспособности;

 – повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

 – формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;

 – обучение рациональному дыханию;

 – освоение основных двигательных умений и навыков;

 – воспитание морально-волевых качеств;

 – воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;

 – создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом.

В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; при­меняются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20 – 22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных двигательных способностей. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3 – 5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем ре­комендуется выполнять при ЧСС 120 – 130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140 – 150 уд./мин.

Двигательные режимы при ЧСС 130 – 150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей. Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

2. **Физическое воспитание детей с девиантным поведением**

Подростковый возраст — время становления характера. Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения имеет огромную силу.В настоящее время профилактика девиантного поведения подростков является одной из актуальных тем для обсуждения в обществе. Падение уровня жизни, ослабление влияния социальных институтов, призванные заниматься воспитанием детей и подростков — все это привело к увеличению количества подростков с девиантным поведением.

Для начала определимся с понятием девиантного поведения. Девиантное поведение — это система поступков, которые отклоняются от общепринятых норм поведения в обществе. Рост преступности с участием несовершеннолетних требует особого внимания, поэтому необходимо выявить особенности формирования девиантного поведения и найти эффективные формы работы. Под профилактикой девиантного поведения подростков понимается социально-педагогическая деятельность, направленная на предупреждение и устранение риска возникновения отклоняющегося поведения подростков посредством формирования у них нравственных и правовых знаний, навыков и интересов.

По нашему мнению, недостаточно разработано направление работы с подростками девиантного поведения, используяфизическую культуру и спорт. Мы предполагаем, что использование данного метода значительно способствует повышению мотивации и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, изменению негативных эмоциональных состояний (тревожности, агрессивности), укреплению здоровья, развитию физических и нравственно-этических качеств у девиантных подростков. К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения, следует отнести:

* недостаточное количество спортивных баз и недостаток пропаганды здорового образа жизни;
* низкие темпы развития физической культуры и спорта с учетом потребностей и возможностей населения;
* недостаток квалифицированных кадров.

Итак, важным элементом в работе является формирование учебно-воспитательного процесса. В процессе занятий физической культурой в значительной мере ослабевает действие агрессивных компонентов личности, происходит перенос отрицательных компонентов на стратегию борьбы в соревнованиях, что создаетвоспитательную и профилактическую основу и снижает риск девиантного поведения среди подростков. Для более эффективной работы, необходимо взаимодействие школы и семьи по организации профилактики средствами физической культуры и спорта.

В современном мире заметно ослабление социальных связей, физкультурно-спортивные мероприятия приобретают статус «социально-психологических», где подростки собираются для формирования и поддержания дружеских и неформальных позитивных отношений. Следовательно, формирование таких качеств личности, как доброта, отзывчивость, дисциплинированность, честность зависят от правильной организации процесса физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни — это соблюдение условий повседневной жизни, позволяющие сохранить и восстановить естественное состояние организма, предотвращая приобретение различных заболеваний. Здоровый образ жизни включает в себя: здоровое питание, соблюдение режима труда и отдыха, оптимальные физические нагрузки и соблюдение правил поведения.

Рассмотрим основные технологии в обучении подростков здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие технологии являются безопасным условием воспитания и обучения в образовательном учреждении при помощи организации педагогического процесса и соответствия физической и учебной нагрузки с учетом возрастных особенностей подростков. Так же можно рассмотреть оздоровительные технологии, которые направленны на решение задач, связанные с укреплением физического здоровья подростков, обогащение потенциала здоровья с помощью организации здорового питания, закаливания, профилактики заболеваний и девиаций в поведении. Третья технология — это технологии обучения здоровью, включающие в себя гигиеническое воспитание и обучение, формирование здорового образа жизни посредством включения таких предметов как основы безопасности жизнедеятельности и физическая культура.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

1. на начальный этап — беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
2. вторым этапом является формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту — контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и т.д.;
3. заключительный этап это закрепление сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой — контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрение и награждение за успехи, ходатайство о снятии с учета в органах полиции.

Для более эффективного воспитательного воздействия на подростков необходимо следовать данным рекомендациям:

- разносторонняя физическая подготовка подростков;

-выбора различных физических нагрузок для разного подросткового возраста, пола, степени подготовленности( например: младшем возрасте легче переделывать отрицательные и воспитывать положительные привычки, приучать к труду, дисциплине и порядку, поведению в коллективе);

-в учебно-тренировочном процессе решать как общие, так и специальные задачи нравственного, эстетического и трудового воспитания;

-для более активного привлечения подростков к выполнению физических упражнений по воспитанию физических и нравственных качеств целесообразно периодически обновлять комплексы физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Таким образом, применение физической культуры и спорта в профилактике девиатного поведения направлено развитие личности, формирование физической культуры личности и может иметь своей целью оздоровление организма, физическое совершенствование подростков, формирование мотивации и потребности в занятиях физическими упражнениями, способности к самостоятельным занятиям спортом.

 **Список используемой литературы**

1. Миннегалиев, М.М. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2010.
2. Миннегалиев, М.М. Содержательно-технологические аспекты профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: материалы Всерос. научно-практ. конф. – Бирск, 2011.
3. Профилактика девиантного поведения школьников средствами психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса / под общ.ред. Ю.А. Клейберга и Г.В. Юдаковой. – Ульяновск, 2004.
4. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков // Мир науки, культуры и образования. 2012. № 4.

**Тема 2.5 (12) «Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры»**

**План:**

1. Этапы в деятельности учителя физической культуры

2. Задачи учителя физической культуры на уроке

3. Конструктивная деятельность учителя физической культуры

4. Элементы конструктивной деятельности учителя физической культуры

5. Деятельность учителя физической культуры

**1.Этапы в деятельности учителя физической культуры**

 В деятельности учителя физической культурывыделяют триосновных этапа:

1) подготовка к процессу физического воспитания;

2) практическая деятельность на уроке;

3) контроль за эффективностью педагогического процесса.

 Каждый из этих этапов включает в себя определенные виды деятельности.

 Первый (подготовительный) этап деятельности учителя фи­зической культуры направлен на обеспечение условий качествен­ного проведения учебно-воспитательного процесса в целом и каж­дого урока в отдельности. Он включает в себя разработку и состав­ление плана-графика учебно-воспитательного процесса на год, тематического (рабочего) плана на каждую учебную четверть, пла­нов-конспектов на каждый урок, выбор конкретных средств и методов физического воспитания, форм организации учебного процесса, а именно:

— основных, подводящих и специальных упражнений;

— определение количества повторений каждого упражнения;

— определение продолжительности выполнения отдельных упражнений;

— выбор общепедагогических методов — словесного (рассказ, объяснение, описание и т.п.), наглядного (демонстрация рисун­ков, кинограмм, учебных видеофильмов, методических пособий, непосредственный показ учителем движений и двигательных дей­ствий) и специфических методов обучения двигательным действи­ям и воспитания физических качеств.

 Успешность процесса физического воспитания во многом зави­сит и от его предварительной организации. На подготовительном этапе деятельность учителя физической культуры направленана организацию:

— целостного учебно-воспитательного процесса;

— каждого урока.

 Организация целостного учебно-воспитательного процесса включает совокупность профессиональных действий учителя фи­зической культуры, направленных на обеспечение условий успеш­ного проведения уроков планируемого периода.

 Организация отдельного урока включает совокупность про­фессиональных действий учителя, направленных на упорядоче­ние и налаживание деятельности учащихся. Важно обеспечить возможно более эффективное решение на конкретном уроке пре­дусмотренных учебной программой и запланированных учите­лем педагогических задач. В этот вид организационной работы входит ряд мероприятий, направленных на обеспечение оптимальных условий для обучения и воспитания учащихся на каждом уроке:

— подготовка предстоящих мест занятий (организация безопасности местзанятий);

— подготовка необходимого для урока оборудования и ин­вентаря.

 В процессе физического воспитания (второй этап) практи­ческая деятельность учителя физической культуры направлена на управление учебно-практической и познавательной деятельнос­тью учащихся на уроке, в ходе которого выполняются программ­ные требования по физическому воспитанию в школе. Управле­ние деятельностью учащихся включает в себя:

— организационные мероприятия на уроке;

— непосредственно педагогические воздействия;

— текущий контроль на уроке.

 Приведению учащихся в состояние готовностик усвоениюпрограммного материала и воспитательному воздействию служат следующие организационные мероприятия на уроке:

— построение класса;

— сообщение учащимся задач урока;

— проведение перестроений, необходимых для руководства классом;

— выбор места для руководства классом (отделением, подгруп­пами);

— организация дисциплины;

— установка необходимого оборудования и спортивного ин­вентаря;

— организация безопасности учащихся при выполнении дви­гательных действий;

— рациональное распределение учебного времени;

— уборка мест занятий (оборудования и инвентаря);

— подведение итогов урока и сообщение домашнего задания (индивидуального или для всего класса).

2.**Задачи учителя физической культуры на уроке**

 Действия учителя физической культуры на уроке направлены на решение конкретных задач и характеризуются совокупностью методических профессиональных мероприятий. К ним относятся:

— объяснение учебного материала;

— показ упражнений;

— демонстрация рисунков, кинограмм, методических пособий и т.п.;

— непосредственная помощь учащимся при выполнении дви­гательных действий.

 Слово (объяснение, описание, рассказ) и наглядность игра­ют важную роль в педагогическом воздействии учителя на учащихся. Они содействуют созданию представлений и поня­тий; облегчают восприятие, воспроизведение, понимание, за­поминание; служат источником чувственного восприятия; контролируют абстрактное мышление; содействуют развитию активности, сознательности, самостоятельности, интереса, наблю­дательности и т.п.

 Слово и показ выполняют в учебном процессе следующие основные функции: а) передачу знаний о выполняемом двигательном действии и его составных элементах; б) организацию деятельности (подготовку учащихся к восприятию передаваемых зна­ний), организацию выполнения упражнений, оценку, организацию и поддержание дисциплины на уроке; в) управление дея­тельностью учащихся.

 Соотношение слова и показа на уроках физической культуры, меняется в зависимости от сложности учебного материала, степе­ни подготовленности и возраста обучаемых.

 Основные сведения о двигательных действиях и способахих выполнения учащиеся получают из словесных сообщений учителя, а наглядные средства подтверждают или конкретизируют их.Объяснение учителем разучиваемого упражнения подкрепляется его показом, а по возможности и демонстрацией рисунков, ки­нограмм и т.п. При изучении нового двигательного действия учитель обычно объясняет его, а затем с помощью различных нагляд­ных приемов подтверждает или уточняет полученные при объяс­нении представления.

 В процессе обучения двигательным действиям учащихся стар­ших классов для передачи знаний о структуре всего упражнения учитель чаще использует слово и слово-показ, показ-слово, а на; занятиях с учащимися младших классов в большей мере исполь­зует показ и одновременно слово и показ. При передаче знаний о ; структуре элементов двигательного действия опыт, приобретен­ный учащимися начальных классов, позволяет учителю чащеиспользовать слово.

 Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии. Всего в процессе разучивания обучаемый получает до 80% представлений о действии, из них более половины формируются в результате правильного названия действия, его демонстрации и объяснения.

 Деятельность учащихся весьма вариативна, как и условия про­ведения урока (спортивный зал, пришкольная площадка, стади­он, пересеченная местность, а также изменение времен года). Именно это определяет высокие требования к умению учителя выбрать свое место на уроке и те перемещения в процессе заня­тия, которые обеспечат ему надежный контроль за деятельностью учащихся. Основной принцип здесь — видеть всех и видеть все. Знание специфики видов двигательной деятельности и условий их проведения обязывает педагога не только обеспечить наиболее эффективную организацию деятельности занимающихся,но и пре­дусмотреть при этом необходимые меры безопасности.

 Деятельность учителя физической культуры сводится не только к процессу передачи знаний учащимся, формированию у них двигательных умений и навыков и воспитанию физических ка­честв. По ходу урока он анализирует учебно-практическую дея­тельность учащихся, оценивает ее эффективность, вносит соот­ветствующие коррективы и т.п., т.е. осуществляет текущий контроль. Текущий контроль — это совокупность профессиональных действий учителя физической культуры, направленных на оценку и сверку результатов педагогического воздействия с запланированными и при необходимости на оперативное устранение заме- ченных отклонений от плана.

 На этапе контроля за эффективностью педагогического процесса (третий этап) деятельность учителя физической культуры направлена на анализ и оценку результатов обучения, положительных и отрицательных сторон своего труда, выявление наи­более рациональных путей устранения замеченных недостатков и при необходимости на выработку нового профессионально-педагогического решения.

3.**Конструктивная деятельность учителя физической культуры**

 В структуре профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры важное место занимает конструк­тивная деятельность, направленная на выработку программы де­ятельности на уроках физической культуры.

 Рассматривая конструктивную деятельность учителя физичес­кой культуры, необходимо отметить, что она направлена на:

1) формирование личности учащихся, характера и объемаих теоретических знаний, двигательных умений и навыков;

2) отбор и последовательное расположение учебного материала;

3) составление программы деятельности учащихся на уроке физической культуры;

4) программирование учителем своей роли по управлению учеб­но-практической и познавательной деятельностью учащихся.

 Конструктивная деятельность включает в себя поиск и созда­ние оптимальной методики урока физической культуры, посколь­ку каждая предлагаемая специалистами методика дает максималь­ный положительный эффект лишь при определенном сочетании условий.

4.**Элементы конструктивной деятельности учителя физической культуры**

 Элементы конструктивной деятельности учителя наглядно про­являются в рамках отдельного урока физической культуры. У опыт­ных педагогов они реализуются следующим составом умений:

— заранее определять и формулировать цель и задачи пред­стоящего урока физической культуры;

— заранее подбирать упражнения по обучению технике двига­тельных действий и определять последовательностьих выполне­ния;

— заранее подбирать упражнения, направленные на воспита­ние физических качеств с учетом сенситивных (наиболее благо­приятных для воспитания) периодов;

— заранее подбирать подвижные игры, игровые задания, эс­тафеты, направленные на закрепление и дальнейшее совершен­ствование двигательных действий и на воспитание физических качеств;

— заранее подбирать к уроку разнообразные и наиболее эф­фективные упражнения по общей физической подготовке (ОФП), продумывать последовательность их выполнения и дозировку;

— подбирать и использовать на уроке полезные упражненияиз других видов спорта (не входящих в школьную программу);

— заранее обдумывать последовательность этапов обучения и воспитания физических качеств, чтобы после каждого этапа полу­чать ожидаемый эффект;

— заранее определять характер своего руководства урокомпривыполнении учащимися различных видов деятельности;

— рационально распределять время между отдельными частями урока;

— переходить от одного вида деятельности к другому, не вы­зывая организационного беспорядка или нежелательного состоя­ния у учащихся;

— подводить учащегося в случае необходимости к выполнению основного задания через вспомогательные и подводящие упражне­ния;

— оптимально сочетать на уроке показ со словесным объяснениями;

— рационально использовать имеющийся инвентарь, технические средства обучения (ТСО), подручные (вспомогательные) средства, нестандартное оборудование, различные ориентиры (предметные регуляторы) и т.п.;

— в процессе урока осуществлять воспитательную работу;

— в процессе урока (исходя из конкретной ситуации) изме­нять запланированный ход работы, упражнения, нагрузку и т.п.;

— соединять в оптимальном отношении техническую и физи­ческую подготовку учащихся;

— координировать в процессе урока деятельность всего класса и выполнение индивидуальных заданий;

— предусматривать возможные у учащихся затруднения и на­мечать в связи с этим несколько вариантов упражнений;

— развивать активность школьников, делая их активными уча­стниками организации урока физической культуры.

5.**Деятельность учителя физической культуры**

 Деятельность учителя физической культуры может осуществ­ляться на следующих уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970).

1. Минимальный уровень (репродуктивный) — учитель может передать учащимся только то, что знает и умеет сам.

2. Низкий уровень (адаптивный) — учитель может передать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить кон­кретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровнюих физи­ческой подготовленности.

3. Средний уровень (локально-моделирующий) — учитель мо­жет формировать у занимающихся прочные знания, умения и навы­ки по отдельным разделам и частям своего учебного предмета.

4. Высокий (системно-моделирующий) — учитель умеет форми­ровать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по всем основным аспектам (сторонам) их двигательной деятельности.

5. Высший уровень (системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся) — учитель умеет использо­вать оюй учебный предмет как средство формирования личности занимающихся, т.е. сознательно формировать у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать новые знания, обоб­щать их и перестраивать свою двигательную деятельность в но­вых, изменяющихся условиях.

**Список использованных источников**

1. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры (Электронный ресурс): деятельность учителя физической культуры – 2015. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/2490793/page:73/](https://studfiles.net/preview/2490793/page%3A73/)
2. Статья по физкультуре (Электронный доступ): общепрофессиональные компетенции учителя физической культуры – 2018. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/23/referat-na-temu-obshcheprofessionalnye-kompetentsii>
3. Учитель физической культуры (Электронный доступ): цели и функции физического воспитания, компоненты деятельности учителя физической культуры – 2016. – Режим доступа: <https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00683494_0.html>

**Тема2.5 (14) «Физическое воспитание учащихся колледжей, гимназий: задачи, основные разделы программы»**

**План:**

1.Физическое воспитание учащихся колледжей гимназий

2.Задачи физического воспитания учащихся ССузов

3.Основные разделы программы физического воспитания

# Задачи физического воспитания учащихся ССузов:

Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
7. На основе государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования в учебных планах по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов (408ч) на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.
8. Кроме этого учащиеся получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.
9. Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.
10. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12--15 чел.).
11. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.
12. Деятельность учащихся на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

**Основные разделы программы физического воспитания:**

1. Уроки физической культуры. Основные виды физического воспитания на уроках физической культуры следующие:

Гимнастика. В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражненийна гимнастичес­ких снарядах.

Легкая атлетика. В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры включают в себя занятия по баскетболу, волей­болу, футболу, ручному мячу (гандболу). В течение всего срока обучения в профессиональном училище учащиеся должны овла­деть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортив­ной игры зависит от условий, которыми располагает учебное за­ведение, специализации преподавателя и желания учащихся. Ре­комендуется принимать во внимание профессионально-приклад­ную значимость спортивной игры.

Лыжная подготовка предусматривает изучение различных спо­собов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 мин.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной тру­довой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП раз­личен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30—40% времени, а на третьем — 50—60%. Увеличение содержания средств ППФП происходит по­степенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удержать дос­тигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

Плавание как обязательный вид физической подготовки уча­щихся предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена занятий по плаванию воз­можна только при полном отсутствии условий в районе располо­жения учебного заведения.

Единоборства (юноши). В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусматривается изуче­ние элементов из различных видов борьбы и других единоборств.

Элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки). В художественной гимнастике осваиваются упражнения без пред­мета, с предметами, упражнения с элементами акробатики. В рит­мическую гимнастику включаются комплексы упражнений (в за­висимости от года обучения от 14 до 24 упражнений), которые вы­полняются в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

Факультативные и дополнительные занятия по физической куль­туре и спорту. Дополнительные занятия проводятся для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физичес­кую подготовленность. Они планируются один раз в неделю после окончания основных уроков по дополнительному расписанию и организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных сек­циях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия прово­дятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий — повышение общей физической подготовленности, раз­витие профессиональных психомоторных способностей.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учеб­ного дня. Вводная гимнастика проводится в течение 5—7 мин пе­ред началом работы в мастерских и на производстве. Она стимули­рует функциональные возможности организма до уровня, обес­печивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспо­собность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6—8 обще-развивающих упражнений.

Физкультурная пауза проводится в течение 3—5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвиж­ных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5—7 упражнений.

Физические упражнения на длинных (подвижных) переменах. Применяются комплексы физических упражнений оздоровитель­ной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

3. Физическая культура во внеучебное время. Утренняя зарядка проводится в течение 20—30 мин.

Занятия в группах (секциях) общей физической подготовки. Основ­ными задачами занятий являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика забо­леваний, разностороннее физическое развитие, улучшение дви­гательной функции и повышение общей работоспособности. В про­цессе тренировочных занятий используются гимнастические, ак­робатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

Занятия в спортивных и туристских секциях. В спортивных сек­циях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учеб­ного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивны­ми организациями.

В секции туризма проводятся практические занятия с учащи­мися по обучению приемам туристской техники и тактики, а так­же туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы. Занятия в секциях проводятся 2—3 раза в неделю по 1,5 ч.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями допол­няют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двига­тельные навыки, закрепляют теоретический и практический ма­териал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Со­держание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом фи­зической подготовленности конкретного учащегося, а их эффек­тивность проверяется преподавателем на уроках физической куль­туры.

4. Массовые спортивные и туристские мероприятия включают в себя:

1) дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;

2) соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все!», соревнования по спортивным иг­рам и профессионально-прикладным видам спорта; соревнова­ния по летним и зимним видам спорта и др.;

3) туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнова­ния (по туристским навыкам, по туристской технике и по ориен­тированию на местности).

Итоговыми показателями эффективности физического воспи­тания в колледжах профессионального образования и средних спе­циальных учебных заведениях служат состояние здоровья и физи­ческая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии.

**Тема 2.4 (1,2,3) «Понятие о физически качествах. Сила и основы методики ее воспитания: задачи, средства, методы и методики воспитания»**

**План:**

1.Понятие о физических качествах.

2.Сила и основы методики ее воспитания.

3.Задачи развития силовых способностей.

4.Средства воспитания силы.

5.Методы и методики ее воспитания.

1.**Понятие о физических качествах.**

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость,  и др.  Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения.  Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточного высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Говорить о выносливости можно, лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Основоположники теории и практики, физической культуры и спорта рассматривали систему подготовки, юных спортсменов как приоритетную основу теории и практики спорта, а отбор в спорте- как первое основное условие спортивной деятельности.

Большой интерес к отбору и подготовке спортивного резерва обусловлен потребностями многолетнего учебно-тренировочного процесса. Начиная с 50-х годов и по настоящее время, тренеры, работники физической культуры и спорта, выступая на страницах печати, поднимают важные проблемы связанные с совершенствование системы отбора, повышение его качества и эффективности.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления- двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые скоростные, скоростно-силовые, двигательно- координационные способности, общую и специальную выносливость.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-физиологические особенности мозга и нервной системы:

-физиологические;

- биологические;

- телесные;

- хромосомные (генные);

- а также психодинамические задатки.

Итак, под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

2.**Сила и основы методики ее воспитания.**

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности -это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют:

1) собственно мышечные-сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относи­тельно быстро сокращающихся) и красных (относительно мед­ленно сокращающихся) мышечных волокон; активность фермен­тов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический попереч­ник и массу мышц; качество межмышечной координации.

2) центрально-нервные суть состоит в интенсивности(частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влия­нии центральной нервной системы на их функции.

3) личностно-психические-зависит готовность челове­ка к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные про­цессы, способствующие проявлению максимальных либо интен­сивных и длительных мышечных напряжений.

4) биомеханические-расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппара­та, величина перемещаемых масс и др.

5) биохимические-(гормо­нальные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.)

6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится переме­щать собственное тело, относительная сила имеет большое значе­ние. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значи­тельно — она приобретает существенную роль и связана с макси­мумом взрывного усилия.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера,

- упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

3.**Задачи развития силовых способностей.**

**Первая задача** — общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

**Вторая задача** — разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

**Третья задача** — создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

4.**Средства воспитания силы.**

Средствами развития силы являются физические упражнения повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделятся на основные и дополнительные.

Основные средства.

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе);

— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивления.

Дополнительные средства.

**1.** Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

**2.** Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

**3.** Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей. В регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т.п.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы — его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

предельным — 1 ПМ,

около предельным — 2-3 ПМ,

большим — 4-7 ПМ,

умеренно большим — 8-12 ПМ,

малым — 19-25 ПМ,

очень малым — свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. Наиболее распространенные из них представлены в таблице.

5.**Методы и методики ее воспитания.**

1) Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднимание штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий.

2) Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100.

3) Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

4) Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6 с, 100% - 1-2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12 с в каждом повторении. Обычно на тренировке выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

5) Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц -- изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

6) Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

7) Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната», игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

**Методики ее воспитания.**

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнений, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления. Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных -70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами. Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума). Для представителей «не силовых» видов спорта количество занятий в неделю 2 или 3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха — активно-пассивный.

 Положительные стороны данной методики:

1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования;

2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 5 до 10 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха между подходами 3-4 мин. При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений.

Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40% от максимума). Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метода круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе. В качестве иллюстрации применения метода круговой тренировки приведем пример из подготовки сборной команды пловцов США (тренер Д. Каунсилмен). Вся программа круговой тренировки состоит из 24 станций: шесть из них составляют упражнения с поднятием тяжестей, четыре — упражнения на растягивание, четырнадцать — на изокинетических тренажерах. На круговую тренировку в занятии отводится до 25 мин от общего тренировочного времени. На каждую станцию затрачивается по 50 с. По сигналу тренера пловцы переходят от одной станции к другой. На переход затрачивается 25 с. Затем, по следующему сигналу, они приступают к выполнению очередной серии упражнений. В программе чередуются упражнения на мышцы ног и рук. Таким образом, мышцы ног и рук получают возможность восстановиться в течение приблизительно 1 мин. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд. /мин.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых:

1) в преодолевающем режиме работы мышц;

 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 ПМ (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха — оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин). Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется. Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдых не менее 2 мин. Работу в уступающем режиме работы мышц рекомендуется сочетать как с преодолевающим, так и с изометрическим режимом.

**Список используемых источников**

Электронные ресурсы:

1. [Электронный ресурс] –Режим доступа-[https://studfiles.net/preview/3894303/page:46](https://studfiles.net/preview/3894303/page%3A46).

2. [Электронный ресурс] –Режим доступа- <http://sport.bobrodobro.ru/8261>.

3. [Электронный ресурс] –Режим доступа- <https://vuzlit.ru/394115/sila_osnovy_metodiki_vospitaniya>.

4. [Электронный ресурс] –Режим доступа- <https://studfiles.net/preview/6057107/>.

5. [Электронный ресурс] –Режим доступа-<http://beauty-bodies.ru/sport/fizicheskay_kultur/764-g_l_a_v_a__8____ponyatie_o_fizicheskih_kachestvah_cheloveka_i__ih_razvitii_/> .

6. [Электронный ресурс] –Режим доступа- <http://www.iprbookshop.ru/>.

**Тема 2.5 (5,6) «Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи, средства, особенности методики физического воспитания»**

**План:**1) Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

2)Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте

3)Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста

4)Основы методики развития физического воспитание детей среднего школьного возраста

5)Средства физического воспитания

**Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.**

 В настоящее время для школьного образования характерны существенные изменения в основании структуры и содержания собственного педагогического процесса: его целей и задач, средств, методов и форм организации учебной деятельности школьников. Физическое воспитание здесь не является исключением. Также ведутся интенсивные поиски научно-обоснованных подходов по совершенствованию преподавания учебного предмета физической культуры, его направленности и содержания, разработки основ методики его преподавания на соответствующих ступенях обучения в школе. Среди нашедших в последнее время научных подходов и концептуальных конструкций, определяющих пути совершенствования образования школьников в области физической культуры, можно выделить два из них. физический педагогический динамический. Первый ориентирован на преимущественное совершенствование основ физической подготовки учащихся в сочетании с относительным усилением предметного содержания физического воспитания учебным материалом по отдельным аспектам исторических и медико-биологических знаний в области физической культуры. Второй подход определяет необходимость в изменении структуры, содержания и направленности учебного предмета физической культуры, его непосредственного соотнесения с предметом физкультурной деятельности, с задачами по формированию личности учащихся, развитию их интереса и потребностей в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями. Как результат научных поисков путей развития физкультурного образования в школе, в настоящее время Минобразованием РФ утверждены два типа учебных программ. Это программы по физическому воспитанию, подготовленные и образовательные программы по физической культуре, разработанные под общей редакцией. Наличие данных альтернативных программ обусловливает объективную необходимость не только в обосновании целесообразности привносимых в них новаций, но и актуализирует проблему разработки методических подходов по основам преподавания их учебного материала. Причем преподавания в условиях сохраняющихся форм занятий и объема учебных часов, предусмотренных для предмета физической культуры базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Хорошо известно, что методическими основами физического воспитания школьников преимущественно являлись положения концепции сенситивных периодов, впервые предложенной . Эти концептуальные положения соотносятся с процессом физической подготовки школьников, который отражен в работах и многих других, и раскрывают особенности методических подходов по целенаправленному воспитанию физических качеств учащихся в соответствующие возрастные периоды школьного онтогенеза.

**Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте.**

1. осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
2. продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
3. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
4. углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
5. воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
6. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
7. формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
8. воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
9. содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

**Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.**

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 дет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в таблицах 1, 2 представлены Кретовой И.Г. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

**Основы методики развития физического воспитание детей среднего школьного возраста.**

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий выделяет Мухина М.П. (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное. Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, в организованных формах - на уроках физкультуры, физкультпаузах, во время активного отдыха, турпохода и т.п. Значительная часть подростков занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка и еженедельные двух - трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70 - 90 мин. Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях пишет Столяров В.И. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся пишет Манюхин А.И. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

**Средства физического воспитания**

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся пишет Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Гимнастические и акробатические упражнения: 1) упражнения в построениях и перестроениях; 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками; 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах; 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега); 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.). Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах). Легкоатлетические упражнения: 1) бег с высокого и низкого старта (10-60 м); 2) бег с ускорением (20-50 м); 3) бег с максимальной скоростью (40-80 м); 4) бег в равномерном темпе: мальчики - до 20 мин; девочки - до 15 мин; 5) кросс; 6) прыжки в длину с разбега с 9-13 шагов способом «согнув ноги»; 7) прыжки в высоту с разбега с 6-8 шагов способом «перешагивание»; Лыжная подготовка: 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Спортивные игры. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных - флорбол, настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.). Плавание: 1) специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; 2) повторное проплывание отрезков 25-50, 100-150 м; 3) игры и развлечения на воде. Элементы единоборств: подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши). Физическая подготовленность. Дети среднего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств пишет Никитушкин В.Г.

**Список используемой литературы**

1. [Электронный ресурс] –Режим доступа: <https://revolution.allbest.ru/sport/00511112_0.html>
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vuzlit.ru/385362/zadachi_sredstva_metody_formy_fizicheskogo_vospitaniya_detey_shkolnogo_vozrasta_mladshego_srednego_starshego>
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://stydopedia.ru/2xd330.html>
4. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников: учеб. пособие/М. П. Мухина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.-Омск: Изд-во СибГУФК,2014.-400 с.
5. Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/79-171-osnovnye-ponyatiya-otnosyashhiesya-k-sportu-klassifikaciya-vidov-sporta.html> свободный

**Тема 2.5 (7,8) «Физическое воспитание детей старшего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи, средства, особенности методики физического воспитания»**

**План:**1)Особенности возрастного развития.
2)Задачи физического воспитания.
3)Средства физического воспитания.
4)Особенности методики физического воспитания.

**Особенности возрастного развития**

 Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его проте­кании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях орга­низма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличе­ние его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5- 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длин­нее, чем у девушек.
У старших школьников почти заканчивается процесс окосте­нения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживая значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровожда­ется формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы разви­ваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мы­шечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асиммет­рия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела: предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

 У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно мень­ший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плече­вой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиля­ция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кро­вообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.
Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у деву­шек; пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обусловливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юно­ши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см3 меньше.
 В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыс­лительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и диффренцировать отдельные (силовые, времен­ные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую воле­вую активность, например настойчивость в достижении постав­ленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утом­ления. Однако у девушек снижается смелость, что создает опреде­ленные трудности в физическом воспитании.

**2.Задачи физического воспитания**

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, про­тивостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности;
2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений при­менять их в различных по сложности условиях;
3) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согласова­ния, способности к произвольному расслаблению мышц, вести­булярной устойчивости и др.) способностей;
4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физи­ческими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о вы­полнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;
5) закрепление навыков в систематичных и регулярных заня­тиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
6) формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции

**3.Средства физического воспитания**

 Программа физической актив­ности детей старшего школьного возраста весьма насыщенна и разнообразна. Наиболее целесообразными средствами физическо­го воспитания в этот период являются:
*Гимнастические и акробатические упражнения:*
1) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
2) общеразвивающие упражнения с предметами: юноши - с набивными мячами 3-5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки - с обручами, булавами, скакалкой, боль­шими мячами;
3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
4) опорные прыжки через гимнастического коня;
5) ак­робатические упражнения: юноши - длинный кувырок через пре­пятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки - сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
6) ритмическая гимнастика; 7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.
 Гимнастические и акробатические упражнения, включенные в программу старших классов, занимают до 30% учебного времени, их отличает большая избирательная направленность, и нацелены они прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной вы­носливости различных групп мышц, координационных способ­ностей и гибкости.
 Гимнастические упражнения для юношей имеют большое при­кладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятель­ности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспита­ние грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функ­ции материнства.
*Легкоатлетические упражнения:*1) беговые упражнения;
2) бег с ускорением;
3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
5) эстафетный бег;
6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши - 20-25 мин; девушки - 15-20 мин;
7) кросс: юноши - 3-5 км, девушки - 2-3 км;
8) прыжки в длину с 13-15 шагов разбега;
9) прыжки в высоту с 9-10 шагов разбега;
10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18-20 м (юноши) и 12-14 м (девушки) и на дальность с разбега;
11) челночный бег 10x10 м (юноши) и др.
*Лыжная подготовка:*1) повторное прохождение отрезков: для раз­вития скорости: юноши - 150-200 м, девушки - 100-150 м; для развития скоростной выносливости: юноши - 300-600 м; девушки - 300-450 м;
2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;
 3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.
*Спортивные игры.*В качестве базовых игр рекомендуются баскет­бол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).
Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.
*Плавание:*1) повторное проплывание отрезков 25-100 м;
2) плава­ние в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносли­вости);
3) игры и эстафеты на воде и др.
*Элементы единоборств:*1) силовые упражнения и единобор­ства в парах;
 2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борь­ба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;
3) приемы са­мостраховки;
4) приемы борьбы лежа и стоя;
5) учебные схватки.
Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.
 4.**Особенности методики физического воспитания**

 В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

 При организации занятий с юношами надо помнить, что им предстоит служба в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на  развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

 На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается.

 В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Список используемой литературы**

1. Развитие, средства [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – Режим доступа : <https://studopedia.ru/7_28156_fizicheskoe-vospitanie-detey-starshego-shkolnogo-vozrasta.html> свободный.
2.Задачи [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – Режим доступа:<https://vuzlit.ru/385364/fizicheskoe_vospitanie_detey_starshego_shkolnogo_vozrasta> свободный.
3.Особенности [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – Режим доступа : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/29/fizicheskoe-vospitanie-detey-starshego-shkolnogo> свободный.

**Тема 2.5 (11) « Формирование навыков самостоятельности при занятии физическими упражнениями. Воспитание интереса к занятиям физической культуры»**

 **План:**

1. Определение навыков. Разновидность навыков.
2. Формирование навыков самостоятельности при занятии физическими упражнениями.
3. Интерес к занятиям физической культуры.

 **Определение навыков. Разновидность навыков.**

**Навык** — это сознательное действие человека, направленное на решение той или иной задачи. В процессе тренировки важно отработать отдельные элементы действия. Это поможет впоследствии работать эффективнее и не уставать.

**Примеры навыков:**

**-** **Двигательные навыки**. К ним относится устная и письменная речь, работа с техникой, инструментами, передвижение в пространстве.

**-Мыслительные навыки.** Навыки заучивания, распределения и концентрации внимания, наблюдения. Они необходимы человеку для решения задач.

**-** **Сенсорные навыки**. Устная речь, восприятие родной и иностранной речи.

- **Навыки поведения**. Поведенческие характеристики, умение вести себя в обществе. Знание норм поведения, общественной морали.

**Формирование навыков самостоятельности при занятии физическими упражнениями.**

 Исходным признаком самостоятельной работы является деятельность учащихся без посторонней помощи или при сравнительно небольшой помощи. Степень самостоятельности зависит от возрастных и познавательных возможностей учащихся, содержания учебного материала.

 У детей **младшего** школьного возраста самостоятельность в первую очередь проявляется в подражательной, воспроизводящей деятельности.

 В **среднем** и **старшем** школьном возрасте самостоятельная работа проводится:

 1) с различными источниками знаний — учебником, учебными и наглядными пособиями по физической культуре:

 2) с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах, состав­ленных по принципу алгоритмических предписаний и др.

 Контрольно-обучающие задания (установки-задания) направлены на самостоятельную творческую деятельность учащихся с учетом задач урока. Они разрабатываются для каждого класса, урока, этапа обучения. На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания: **а**) по формированию двигательных умений и навыков; **б**) по общей и специальной физической подготовке; **в**) по осмыслению рациональных форм организации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях.

 **Первая часть -** заданий носит обучающую направленность (например, из разрозненных упражнений, предложенных для разминки, составить комплекс с соблюдением их последовательности), **вторая часть** — контрольную направленность (например, по составленному комплексу провести разминку с классом).

Обучающие программы алгоритмического типа содержат в себе комплекс взаимосвязанных учебных заданий последовательно нарастающей сложности и направленных на постепенное подведение учащихся к успешному освоению двигательного действия.

- Первая серия - содержит упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности учащихся.

- Вторая — упражнения на освоение исходного положения (или основного элемента) изучаемого двигательного действия.

- Третья — упражнения, с помощью которых изучаются действия, обеспечивающие выполнение изучаемого движения.

- Четвертая и пятая серии — упражнения, связанные с обучением отдельным частям (элементам) техники двигательного действия.

- Шестая серия — упражнения, направленные на совершенствование техники.

 При подготовке учащихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), т.е. проинструктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание.

 Для повышения эффективности самостоятельной работы учащихся весьма важно , чтобы в учебном процессе наряду с внешней существовала внутренняя обратная связь. Под ней подразумевается та информация, которую учащийся сам получает о ходе и результатах своей работы. Одной из возможностей создания внутренней обратной связи при самостоятельной работе является использование элементов самоконтроля и самопроверки.

 Без самостоятельной работы нереально подготовить учащегося, владеющего специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни

 **Интерес к занятиям физической культуры.**

**1**) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки; **2**) в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья; **3**) мотивирующие факторы объединены в методике формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся.

 Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков.

 На занятиях физической культурой необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям . Но, безусловно, школьнику надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Начинать можно с применения игровых комплексов, которые каждый учитель может составить самостоятельно. Игровые комплексы могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера в правах и др.

 При правильной организации игр и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проведения личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

 На всех уроках необходимо использовать анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагать детям после выполнения задания найти совершенные ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющей сделал неправильно. Сначала это делается с помощью учителя с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

 **Список используемых источников**

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков [Электронный ресурс] – Режим доступа- <https://www.mental-skills.ru/dict/navyk/>
2. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] – Режим доступа - [https://studfiles.net/preview/2490793/page:72/](https://studfiles.net/preview/2490793/page%3A72/)
3. Сущность интереса к занятиям физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа - <https://studbooks.net/801730/turizm/suschnost_interesa_zanyatiyam_fizicheskoy_kultury>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6306083> / свободный ;
5. Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/79-171-osnovnye-ponyatiya-otnosyashhiesya-k-sportu-klassifikaciya-vidov-sporta.html> свободный ;

**Тема 2.5 (13) «Формы физического воспитания в семье»**

**План:**

1.Организация утренней зарядки

2.Активный отдых на свежем воздухе

3.Туристические походы

4.Участие в семейных соревнования и развлечениях

## 1.Организация утренней зарядки

 Каждый день должен начинаться с утренней зарядки. Зарядка прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь день. Гигиеническая гимнастика приносит пользу лишь тогда, когда ею занимаются систематически, и она становится привычкой, потребностью.
При подборе упражнений должны быть предусмотрены: воздействия на все группы мышц и суставы; определенная последовательность и очередность работы различных частей тела, создающая лучшие условия для повышения мышечных усилий; постепенное увеличение нагрузки, а так же постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений. Комплекс должен быть составлен по определенной схеме:

* Ходьба. Дозировка: 0,5-1,5 мин. Темп средний, движения энергичные.
* Упражнение в «потягивании» с движение рук. Дозировка от 4 до 8 повторений. Темп медленный. Движения медленные и плавные.
* Упражнения для мышц туловища, ног, плечевого пояса и рук.
* Упражнения в прыжках и беге. Дозировка: до 30-40 прыжков или 20-30 с бега. Темп быстрый. После этого - спокойная ходьба 0,5-1,5 мин.

В зимнее время года зарядку нужно проводить в проветренной комнате или при открытой форточке, летом – на свежем воздухе.

## 2.Активный отдых на свежем воздухе

 Прекрасной формой организации физического воспитания детей в семье являются прогулки на свежем воздухе, на природе. Длительность прогулок зависит от возраста детей и колеблется от 30 до 60 мин в один конец. Перед тем как выходить на экскурсию, надо рассчитать время так, чтобы первая половина пути была пройдена до наступления наиболее жаркого времени дня (12-13 час). В пути полезно проводить с ребятами упражнения и игры, которые развивали бы у них способность передвигаться экономным шагом, ловко преодолевать встречающиеся на пути препятствия, ориентироваться на местности. Не сдерживать лишний раз желание детей перепрыгнуть через небольшой ров, преодолеть прыжком поваленное дерево, спрыгнуть с гребня песчаного оврага и т.д.
В зимнее время года оздоровительным средством служат лыжные прогулки. Самое главное и одновременно трудное - заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах.

## 3.Туристические походы

 Прекрасной формой организации физического воспитания детей в семье являются прогулки на свежем воздухе, на природе. Длительность прогулок, зависит от возраста детей, колеблется от 30 до 60 мин в один конец.
Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях. Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2 - 3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Для привала летом выбирается теневое место с хорошим обзором, в холодную погоду - защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

##  4.Участие в семейных соревнованиях и развлечениях

 Физкультурные праздники оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает семью, вызывают чувство ответственности, (индивидуальной и коллективной). Ребята приучаются сопереживать успехам и неудачам, уметь радоваться достижениям, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения в семейной команде, быть капитаном и не пугаться трудностей. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. Кроме того, спортивные праздники содействуют улучшению физкультурно массовой работы среди детей и взрослых.
В заключении надо отметить, что в таком важном деле, как физическое воспитание подрастающего поколения, нет и не, может быть мелочей. Важно помнить, что только комплексное осуществление всех форм физического воспитания может в полном объеме решить поставленные задачи!

**Список используемых источников**

1.<https://multiurok.ru/blog/orghanizatsiia-sportivno-siemieinykh-sorievnovanii-v-shkolie-v-usloviiakh-novykh-standartov.html>

2.<https://otherreferats.allbest.ru/sport/00044682_0.html>

3.<http://diplomba.ru/work/48300>

4.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 368 с.

**Тема 3.1 (1) «Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта»**

**План:**

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Система подготовки спортсмена.
4. Заключение.

**1. Основные понятия, относящиеся к спорту**

В современных системах физического воспитания всё более видное место занимает спорт. Это объясняется рядом причин, прежде всего, особой действенностью спорта, как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетие международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта в современном мире.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Ядро спорта, основу его особенностей составляет специфическая соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими). В отличие от других форм деятельности, включающих соревнование лишь как один из своих моментов или методов (в сфере производства, искусства и т.д.), соревновательная деятельность в спорте строиться, прежде всего, по логике состязания, в форме состязания. При этом её характеризует особый тип отношений соперничества, свободный в принципе от антагонизма, чёткая регламентация взаимодействий соревнующихся, а также унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам, которые в настоящее время приобрели значение международных или относительно локальных, но достаточно широко признанных норм состязания.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, принимаемых условно за критерий достижения. Но её суть никогда не сводится к достижению лишь чисто спортивных результатов. Как деятельность, воздействующая на самого человека, и как сфера своеобразных межчеловеческих контактов, она имеет и более глубокий смысл, обусловленный, в конечном счете, совокупностью основных общественных отношений, в которые она включена и которые определяют её социальную направленность в конкретных условиях того или иного общества. В своём жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека к расширению «границ» своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, продолжаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности, и многое другое. Спорт, таким образом, - многогранное общественное явление. В процессе своего исторического развития он занял видное место, как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его социальная значимость продолжает возрастать.

Исходя из сказанного выше, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная форма выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.

Таким образом, в широком понимании «спорт»- это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты, взятые в целом. Социальная ценность спорта заключается более всего в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а наряду с этим – и одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочнения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами.

Особая действенность спорта как средства и метода физического воспитания обусловлена соревновательным характером спортивной деятельности, присущей ей направленностью к возможно высоким результатам и объективными закономерностями их достижения в процессе специальной подготовки (необходимость углубленной специализации, связанных с использованием функциональных нагрузок, возрастающих вплоть до предельных и др.), а также особенностями организации и стимулированием спорта в обществе (специфическая система поощрения за спортивные достижения). В силу этого спорт по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

В интересах конкретизации представлений о соотношении физического воспитания и спорта важно наряду с изложенным учитывать, что спорт не сводится лишь к физическому воспитанию. Как уже отмечалось, он многогранное общественное явление, имеющее самостоятельное общекультурное, педагогическое, эстетическое, престижное и другие значение. В особой мере это относится к спорту высших достижений (так называемому “большому спорту”). Кроме того, ряд видов спорта вообще не является действенным средством физического воспитания или имеет к нему косвенное отношение (шахматный, авиамодельный спорт и некоторые другие виды спорта, прямо не связанные с высокоактивной двигательной активностью).

С другой стороны, физическое воспитание не может ограничиваться спортом. Те же самые особенности, какие придают действенность спорту, не позволяет рассматривать его как универсальное средство физического воспитания. В связи с повышенным, нередко предельными требованиями к функциональным возможностям организма и прочими специфическими особенностями спортивной деятельности включение последней в педагогический процесс лимитируется определенным возрастом, состоянием здоровья и уровнем предварительной подготовленности воспитуемых. Система физического воспитания включает в себя кроме спорта и другие средства, предоставляющие возможности для менее “острого”, более регулируемого и избирательного воздействия (строго регламентированные физические упражнения, относящиеся к основной гимнастике, относительно простые подвижные игры, регламентированный туризм и др.). С началом специализированных занятий спортом процесс физического воспитания приобретает ряд особенностей, характеризующих его как процесс спортивной тренировки. Наряду с широкой общей физической подготовкой и профессионально прикладными формами физической подготовки спортивная тренировка относится к числу основных направлений системы физического воспитания.

**2. Классификация видов спорта**

Развитие спортивного движения во всем мире привело к воз­никновению и формированию более двухсот самостоятельных ви­дов спорта. В нашей стране культивируются около ста пятидесяти из них. При этом их число продолжает увеличиваться. Многие виды спорта включают в себя несколько спортивных и соревнова­тельных дисциплин, каждая из которых характеризуется особым составом действий, собственными способами ведения спортивной борьбы и правилами проведения состязаний.

В Олимпийской хартии **вид спорта**определяется как исто­рически сложившийся тип соревновательной деятельности, сфор­мировавшийся как самостоятельная ее составляющая (легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, гимнастика и т.д.). Каждый вид спорта характеризуется: своим предметом состязаний и ха­рактером активности спортсменов, особым составом действий и способами ведения соревновательной борьбы, своими прави­лами состязаний. Он может включать в себя одну или несколько спортивных дисциплин.

**Спортивная дисциплина**– это составная часть вида спор­та, которая отличается от других входящих в вид спорта дисци­плин формой или содержанием соревновательной деятельности, как правило, курируемая одной спортивной федерацией (греко-римская и вольная борьба; художественная и спортивная гимна­стика; ходьба, бег, прыжки и метания в легкой атлетике и т.д.).

**Соревновательная дисциплина (вид программы)**– это вид соревновательной деятельности, в котором проводится состя­зание спортсменов, в результате которого осуществляется рас­пределение мест и (или) медалей среди участников спортивно­го соревнования (бег или плавание на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м, упражнения с лентой, обручем, мячом в художественной гимнастике и т.п.).

При изучении общих и частных закономерностей спортивной деятельности, безусловно, необходима систематизация видов спорта по наиболее характерным для них признакам.

В широко известной классификации Л.П. Матвеева (1977, 1999) предлагается подразделять виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на **6 групп:**

1) Виды спорта, для которых характерна **активная двига­тельная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся**(большинство видов спорта);

2) Виды спорта, основа которых заключается **в действиях по управлению специальными техническими средствами пере­движения**(автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.);

3) Виды спорта, **двигательная активность в которых лими­тируется условиями регламентированного поражения цели** **из специального оружия**(стрельба пулевая, стрельба из лука, дартс и т.д.);

4) Виды спорта, в основе которых лежит **модельно-конструк­торская деятельность**спортсмена (авиамодельный, судомо­дельный и т.д.);

5) Виды спорта, смысловое содержание которых заключается **в абстрактно-логическом обыгрывании соперника**(шашки, шахматы, бридж и т.д.);

6) Виды спорта, основу которых составляют **двигательные действия, входящие в разные группы видов спорта**(спортив­ное ориентирование, биатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.).

В спортивной практике виды спорта и отдельные спортивные дисциплины, входящие в основном в первую группу (см. выше), могут также классифицироваться по характерному типу проявле­ния физических и технико-тактических способностей занимаю­щихся на 6 подгрупп:

- **скоростно-силовые**(прыжки, метания, спринтерский бег, тяжелая атлетика, велосипедный спринт и т.д.);

- **циклические**(локомоции, требующие преимущественного проявления выносливости: бег, плавание, лыжные гонки, гребля, шоссейные велогонки и т.д.);

- **сложнокоординационные**(гимнастика, прыжки в воду, фи­гурное катание, акробатика, спортивные танцы и т.д.);

- **спортивные игры**(футбол, волейбол, водное поло, теннис и т.д.);

- **единоборства**(бокс, борьба, фехтование и т.д.);

- **многоборья**(включающие дисциплины одного вида спорта: легкоатлетическое, гимнастическое многоборья и т.п.).

**3. Система подготовки спортсмена**

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно – соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

– систему отбора и спортивной ориентации;

– спортивную тренировку;

– систему соревнований;

– внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно – соревновательного процесса.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обусловливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Учитывая сказанное, спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования – важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

**Спортивное достижение** – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение – это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Такие виды спорта, как шахматы, шашки, бридж, модельно-конструкторские дисциплины, непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

Хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.

Спортивное движение в нашей стране и во всем мире, как правило, охватывает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, подростков, юношей, девушек и взрослых людей, занимаясь спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной спортивной специализации, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

**Список используемой литературы**

1. Классификация видов спорта [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/3355774/page:14](https://studfiles.net/preview/3355774/page%3A14) свободный;
2. Общая характеристика спорта [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/2490793/page:98](https://studfiles.net/preview/2490793/page%3A98) свободный;
3. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6306083/> свободный ;
4. Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/79-171-osnovnye-ponyatiya-otnosyashhiesya-k-sportu-klassifikaciya-vidov-sporta.html> свободный;

**Тема 3.1 (2) «Социальные функции спорта. Основное направление в развитии спортивного движения»**

**План:**

1. Спорт и его история возникновения.
2. Функции спорта.
3. Основное направление в развитии спортивного движения.
4. Спортсмены – профессионалы.
5. **Спорт и его история возникновения**

**Спорт** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *sport*, сокращение от первоначального [старофранц.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам [деятельность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) людей (**спортсменов**), состоящая в сопоставлении их физических и (или) [интеллектуальных способностей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82), а также подготовка к этой деятельности и [межличностные отношения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью [соревнования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, [тренировки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.Не существует чёткого определения спорта, однозначно отделяющего собственно спорт от других видов досуга, хотя попытки определить границы понятия предпринимались неоднократно. [Рабле](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5) употреблял слово desporter в значении забавляться[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82#cite_note-1). В современном значении это слово стал употреблять шотландский врач-психиатр [Томас Арнольд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81_%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4), изучавший влияние физических упражнений на здоровье человека.

**История возникновения**

Борьба за существование уже имела свои правила ещё на ранних стадиях развития человечества. На войне, охоте или при разделе добычи очень важными были такие качества как ловкость и физическая сила. Интересно, что и в наши дни австралийские аборигены используют как метод охоты преследование антилопы, кенгуру и им подобных бегом до того момента, пока животное выбьется из сил.

Помимо этого физическое состояние находило поддержку и в тренировках. Аборигены Австралии регулярно метали бумеранг, стреляли из лука, состязались в прыжках и беге, а также играли предметом, напоминающим мяч.

Среди индейских племён Америки большой популярностью пользовались бег на дальние дистанции (в современности это марафон), бросание мяча в цель, поднятие камней разного веса (похоже на тяжёлую атлетику).

У ацтеков, инков, майя была широко распространена игра нескольких человек с каучуковым мячом. Целью каждой команды являлось попадание мяча в кольцо, которое было прикреплено к стене или столбу. Полагаю, не стоит долго думать, чтобы понять, что это очень похоже на баскетбол.

Первобытные африканские племена прививали физическую культуру своим детям. Они учили их фехтовать на палках, бегать с грузом, бороться, раскачиваться на лианах. Отличной выносливостью обладали племена бушменов. Порою они целыми днями состязались в беге по холмистой местности. Благодаря подобной тренировке охотникам было под силу в течение большого количества часов преследовать свою добычу, а после этого доставлять тяжёлую ношу домой.

1. **Функции спорта.**

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определен­ные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на **специфиче­ские** (свойственные только ему как особому явлению действитель­ности) и **общие.**

**Специфические функции.**

К специфическим функциям относят:

* соревновательно – эталонная.
* эвристически – достиженческая.

**Соревновательно - эталонная функция.** Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих воз­можностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечело­веческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спор­тивный эталон» исторически не остается неизменным, а все вре­мя прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наи­более ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организо­ванных соревнований.

**Эвристически - достиженческая функция.** Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием че­ловеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функ­ция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать сис­тему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобили­зации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффек­тивно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. По­добно гигантской творческой лаборатории спорт проторяет таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтвержде­нием этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии Арчибальда Хилла о том, что наибольшее количество сконцент­рированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

К общим в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функ­ция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

**Социально-общественные функции.**

* **Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.**Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эсте­тического, интеллектуального и трудового воспитания. Притяга­тельная сила спорта, высокие требования к проявлению физичес­ких и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в дости­жении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей сис­темы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные воз­можности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающих­ся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспита­ния, а благодаря занятиям профессионально-прикладными вида­ми спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и во­енной деятельности.

* **Оздоровительно-рекреативная функция** проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий, спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими уп­ражнениями, формируются привычки личной и общественнойгигиены. Спорт одновременно является и источником положитель­ных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позво­ляет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную ра­дость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населени­ем. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприят­ных

последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Осо­бенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

* **Эмоционально-зрелищная функция**раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявля­ющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и худо­жественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истин­ных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища ха­рактеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затра­гивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщен­ное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это уве­личило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных батали­ях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для под­ражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

* **Функция социальной интеграции и социализации личности** *.*Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в обще­ственную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимаю­щихся опыта социальных отношений. На этом основана его важ­ная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Со­вокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение при­обрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, собственная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

* **Коммуникативная функция.**Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертыва­ния международных связей, взаимопонимания и культурного со­трудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современ­ности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олим­пийских комитетов.

* **Экономическая функция***.* Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в раз­витие спорта, сторицей окупаются прежде всего в, повышение уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, матери­ально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основ­ная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неоценима.

1. **Основное направление в развитии спортивного движения.**

Спорт во всем мире развивается в основном по двум направления:

1) общедоступный спорт (массовый);

2) спорт высших достижений.

**Общедоступный спорт**

Он включает в себя**:**

* школьно-студенческий спорт,
* профессионально-прикладнойспорт,
* физкультурно-кондиционный спорт,
* оздоровительно-рекреативныйспорт,

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый **ряд задач:**

1. Образовательные,
2. Воспитательные,
3. Оздоровительные,
4. Профессионально-прикладные,
5. Рекреативные,
6. Повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет **школьно-студенчес­кий спорт,**ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособ­ности в системе образования и воспитания (общеобразователь­ные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-тех­нические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных резуль­татов массового уровня.

В массовое спортивное движение входит также **профессионально-прикладной спорт,**как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных еди­ноборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

**Физкультурно-кондиционный спорт**служит средством полдер­жания необходимого уровня работоспособности, повышения фи­зической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и **оздоровительно-рекреативный спорт**как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

С**порт высших достижений.**

**Спорт высших достижений**— деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижения высоких спортивных результатов, которые получают признание общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно - соревновательной деятельности с боль­шими физическими и психическими напряжениями. Выступле­ние в соревнованиях накладывает большую ответственности из спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших дости­жений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственнос­тью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неодноро­ден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

1) супердостиженческий (любительский) спорт;

2) профессиональный спорт;

3) профессионально-коммерческий спорт:

— достижснческо-коммерческий спорт;

— зрелищно-коммерческий спорт.

**Супердостиженческий (любительский) спорт** в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности,

Представители любительского спорта высших достижений, как' правило, являются студентами, учащимися или военнослужащи­ми, что даетим право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионал лов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чем­пионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальней­шем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие **профессионально-коммерческого спорта** от так называемого супердостиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной се­да стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии с «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2—3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени эни поддерживают достаточно высокий, однако не максималь­ный уровень подготовленности.

**Спортсмены-профессионалы**

 Их можно разделить на три группы.

К***первой группе***следует отнести спортсменов, которые стараются успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпиона­тах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко **второй группе**следует отнести спортсменов, имеющих высшие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в 1 крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выс­тупление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и картах по приглашению.

К **третьей группе**следует отнести спортсменов - ветеранов, осо­бенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, (фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая сред­ний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, Демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших дости­жений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

**Список используемой литературы**

1. История возникновения спорта [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://mirsp0rta.ru/?p=2322> , свободный.
2. Социальные функции спорта [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/2490793/page:99/](https://studfiles.net/preview/2490793/page%3A99/) , свободный.
3. Спорт [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт#Определение\_спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82#Определение_спорта) , свободный.
4. Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/80-172-socialnye-funkcii-sporta-osnovnye-napravleniya-v-razvitii-sportivnogo-dvizheniya.html> , свободный.

**Тема 3.1 (3) «Характеристика системы тренировочно – соревновательной подготовки, оздоровительной тренировки. Спортивные достижения и тенденции их развития».**

**План:**

1. Характеристика системы тренировочно – соревновательной подготовки и оздоровительной тренировки.
2. Система факторов, повышающих эффективность функциониро­вания системы соревнований и системы тренировки.
3. Спортивные достижения.
4. Тенденции развития спортивных достижений.
5. **Характеристика системы тренировочно – соревновательной подготовки и оздоровительной тренировки.**

Основными наиболее важными компонентами системе тренировочно - соревновательной подготовки являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;

2) система соревнований;

3) система спортивной тренировки;

4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;

а) подготовка кадров;

б) научно-методическое и информационное обеспечение

в) медико-биологическое обеспечение;

 г) материально-техническое обеспечение;

д) финансирование;

е) организационно - развлеченческие факторы;

ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовкиимеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и ее развития.

**Система отбора и спортивной ориентации**— это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характер позволяющих определить высокую степень предрасположенное (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.;

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выя лены только в процессе тренировки и воспитания и являют следствием сложного диалектического единства — врожденно и приобретенного, биологического и социального (В.Н.Платонов, 1987).

**Система соревнований**. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, опреде­ляют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной трениров­ки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленно­сти занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, ус­ловий проведения, традиций, специфических особенностей в каж­дом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развития вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействия мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействуя на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования вы­ходятза рамки системы подготовки спортсменов, так как явля­ются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном циклом таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированна спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты Рос­сии, регионов и т.д.

**Система спортивной тренировки**. Эффективности функционирования системы соревнований, т.е. достижение запла­нированных спортивных результатов в определенных стартах и в нуж­ные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной дея­тельности, а также финансового, материально-технического, ин­формационного, научного и медицинского обеспечения и вос­становительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершен­ствует свою физическую, техническую, тактическую и психичес­кую подготовленность, а успешными предпосылками для дости­жения их высокого уровня является воспитание человека и уро­вень его интеллектуальных способностей.

1. **Система факторов, повышающих эффективность функциониро­вания системы соревнований и системы тренировки**.

***Кадры.***Прогресс отечественной системы подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенци­алом специалистов, способных предлагать эффективные технологии методики в тех направлениях, которые являются наиболее перс­пективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

***Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение.*** Своевременное внедрение в практику достижений на­учно-технического прогресса является одним из решающих фак­торов результативности подготовки спортсменов. Система науч­но-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя: довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских ин­ститутах и академиях физической культуры нашей страны; комп­лексные научные группы (КНГ), созданные при сборных коман­дах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, освещенные компьютерной техникой. Эта система выполняет следующие **функции**:

— выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы под­готовки спортсменов и прогнозирование;

— разрабатывает теоретические, методические и программно**-**нормативные основы спорта;

— совершенствует организационно-управленческие, экономи­ческие и материально-технические факторы;

— разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению а восстановлению здоровья спортсменов, повышениюих рабо­тоспособности;

— разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспе­чивает реализацию практических мер по психическому обеспече­нию спортивной подготовки;

— ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;

— обеспечивает специалистов по спорту информацией.

В тренировочном и соревновательном процессах широко при­меняются диагностическая, измерительная, вычислительная тех­ника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и инфор­мационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля — педагогов, врачей, биологов, физиоло­гов, биомеханников, биохимиков, социологов, инженеров, мате­матиков и др.

***Материально-техническое обеспечение.***За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенство­ванием материально-технической базы, созданием новых моде­лей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы еже­годно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

***Финансирование спорта*** осуществляется из различных источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов. Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослого населения в спортивных школах, в системе образования и некоторых других организаций.

В последние годы федерации по видам спорта, ДСО, региональные, ведомственные спортивные организации, клубы, команды успешно переходят на самофинансирование и другие традиционные формы финансового самообеспечения, что позволяет эффективно решать многие вопросы в системе спортивной подготовки.

В связи с постоянным совершенствованием технологий, продвигающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки, отмечается тенденция к удорожанию процесса подготовки спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего спортивного мастерства в 800—1000 раз, а в некоторых видах спорта и более выше, чем на этапе начальной подготовки.

***Факторы внешней среды****.* Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие тех или иных видов спорта. Например, в северных районах предпочтение должно быть отдано зимним видам спорта, в горных — горнолыжному спорту и т.д., в Якутии, где преобладает население определенного морфотипа, целесообразно развивать все виды борьбы, тяжелую атлетику и нецелесообразно — баскетбол, волейбол. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высотанад уровнем моря, температура, влажность окружающей среды,изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой - значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

***Управление и организационная структура.*** Система управление совершенствованием спортсмена — это совокупность управляет мой и управляющей подсистем, действие которых направленонареализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни — управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи.

Соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления. Комплексность проявляется так же в том, что в системе управления присутствуют различные компо­зиты — биологические, социально-экономические, материально - технические, информационные и др.

В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей.

Под организационной структурой следует понимать совокуп­ность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдель­ных ее компонентов, потоки информации между ними.

Механизм управления — это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различ­ий организаций и носит государственно-общественный характер. В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управ­ские как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений. В условиях исключительно сложного строения организационной структуры проявляются различные тенденции: с одной стороны, интеграция, кооперирование, координация, с другой — административная и функциональная обособленность, формирование узковедомственных и узкоорганизационных целей.

1. **Спортивные достижения.**

Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т.д.

Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием се более и более широкой массы занимающихся.

**Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.**

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов:

* индивидуальными факторами (первая группа),
* научно-техничес­ким прогрессом (вторая группа),
* социально-экономическими факторами (третья группа).

**Индивидуальная одаренность спортсмена***.*

Современнаянаукаразличает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умения и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности) овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденно обусловленным компонентом способностей явля­ется одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успеш­ного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходя занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте — системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и учение. Таким образом, задатки человека в сочетании с одаренностью при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта дают возможность развить определенные способности.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

— составом способностей к определенному виду спорта;

— объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;

— какими путями добиться формированияэтих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня.

1. **Степень подготовленности к спортивному достижению.**Решаю­щее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воз­действуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является боль­шая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тре­нировке и достижении главной и промежуточных (этапных) це­лей. Одним из обязательных условий при этом являются значи­тельные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда.

В этой связи спортивные достижения — это «показатель разме­ра полезных затрат усилий спортсмена на самосовершенствова­ние, показатель его успехов на этом пути» (Л.П.Матвеев, 1977).

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значитель­ных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнова­ния, колеблется в пределах от 800 до 1500 ч в год. В определенных спортивных дисциплинах практикуются трех- и четырехразовые Тренировочные занятия в день.

Все это предъявляет высокие требования к психическим каче­ствам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать такие на­грузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Таким образом, степень подготовленности спортсмена зависав от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от сознания важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

1. **Эффективность системы подготовки спортсмена** определяется следующими факторами: современной методикой тренировки: рациональной системой соревнований; использованием прогрес­сивной техники и тактики; материально-техническим обеспече­нием; научно-методическим, медико-биологическим и информа­ционным обеспечением спортсменов, тренеров, врачей и др.

Первое место в этой группе факторов занимают научно-мето­дические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и рекомендации и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена.

Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких трениро­вочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повыше­ния их спортивной работоспособности.

На эффективность системы подготовки спортсмена влияют разработка и применение высококачественного инвентаря, обо­рудования, обуви, одежды, защитных приспособлений, тренажеров (механических, электромеханических, электронных) различной конструкции и назначения.

Важным моментом в вопросах повышения эффективности системы подготовки спортсменов является совершенствование их такти­ческой и технической подготовки. Во многих видах спорта тактичес­кая и техническая подготовки являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевремен­ных разработок новых элементов и комбинаций, тактических при­емов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

1. **Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами.**Эффек­тивность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурент­ность среди них и отражается на спортивных результатах.

Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работ­ников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специа­листов во многом способствует повышению спортивных достиже­ний в общей массе занимающихся, а также и у высококвалифи­цированных и выдающихся спортсменов.

**Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение.**

Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общей, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека (А. М. Максименко, 1969). В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты афри­канских стран и др. Однако развитие многих популярных и массо­вых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

В заключение следует отметить, что спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способно­стей и являются одним из показателей развития спорта, физичес­кой культуры и культуры общества в целом.

1. **Тенденции развития спортивных достижений.**

Современный спорт ха­рактеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на про­тяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная дина­мика достижений. На одних этапах она связана со скачком результа­тов, на других — с временным плато (стабилизацией), на третьих — с постепенным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов: внедрением новых средств и методов тренировки; эконо­мическими стимулами систе­мы соревнований; совершен­ствованием спортивного ин­вентаря и оборудования, одежды, обуви; использова­нием новых приемов повы­шения работоспособности спортсмена (психологичес­кой и физиологической на­правленности).

Динамика роста спор­тивных достижений в лю­бом виде спорта выглядит в виде логической кри­вой, впервые обо­снованной польскими уче­ными Е. Скоровским и Я. Брогли.

Эта кривая состоит из трех фаз, каждая из которых имеет свои особенности и в определенной мере отражает историю становления вида спорта и индивидуальный рост мастерства спортсменов. Продолжительность этих фаз в разных спортивных дисциплинах различна.

***Первая фаза***этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четким определением предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению.

В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладения основали техники, тактики, физической подготовленности.

***Вторая фаза***логической кривой отражает непрерывный достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров трени­ровочных нагрузок, совершенствованием технической, тактичес­кой и психической подготовленности спортсменов, использова­нием более качественного инвентаря и оборудования при доста­точно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности.

Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем сильнее наблюдается рост спортивных достижений.

В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретена человеком спортивного и жизненного опыта.

***Третья фаза***логической кривой связана с замедлением ро­ста достижений как в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии в целом. Хотя отдельные достиже­ния научно-технического прогресса могут вызвать и кратковре­менную «вспышку» результатов. Такую же «вспышку» может дать и использование запрещенных препаратов (допинг).

Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лице спортивных федераций и клубов, спонсоров вкладывает боль­шие средства в систему подготовки спортсменов, поэтому рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совер­шенной и высокоэффективной системой тренировки, но и пе­реориентацией системы соревнований, приобретающей все бо­лее и более коммерческие основы, а также большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировоч­ной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, научно-методическое, медико-биологическое, материально-техническое обеспечение и др.). В индивидуальном плане замедление роста спортивных результатов и их стабильности связаны и с возрастом спортсмена, с переходом его в группу «ветеранов».

**Список используемой литературы**

1. Спортивные достижения и тенденции их развития [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/2490793/page:101/](https://studfiles.net/preview/2490793/page%3A101/) , свободный.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6306083/> свободный.
3. Учебник Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bugabooks.com/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/81-173-xarakteristika-sistemy-trenirovochno-sorevnovatelnoj-podgotovki.html> , свободный.
4. Характеристика системы спортивной подготовки [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: [https://studfiles.net/preview/3355774/page:18/#28](https://studfiles.net/preview/3355774/page%3A18/#28) , свободный.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ 1. История физической культуры и спорта**

1. Какие причины повлияли на возникновение и становление физической культуры в первобытном обществе.
2. Раскройте обряды посвящения и их роль в физическом воспитании первобытного общества.
3. Раскройте суть физической культуры в рабовладельческом обществе.
4. Сравните физическое воспитание в конце XVIII в. и начало XXв.
5. Охарактеризуйте народные формы физического воспитания в дореволюционной России.
6. Дайте характеристику создания и развития в России физического воспитания в XIX в.
7. Выявите первые шаги становления и развития советской системы физического воспитания.
8. Рассмотрите первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930 года).
9. Определите понятия, связанные с физической культурой и спортом.
10. Проанализируйте влияние введения комплекса ГТО на состояние развития физической культуры и спорта в советский период.
11. Раскройте суть формирования международного спортивного движения по отдельным видам спорта.
12. Выявите по вашему мнению самые успешные Летние Олимпийские игры современности.
13. Перечислите виды спорта, исключенные из программ Олимпийских игр.
14. Выявите отличия между развитием и проведением Летних и Зимних Олимпийских игр.
15. Определите цель создания международной организации «Международный институт по физическому воспитанию».

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ 2. Теория физического воспитания**

1. Определите причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Раскройте сущность технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
3. Охарактеризуйте формирование двигательного умения и двигательного навыка.
4. Определите структуру процесса обучения и этапы.
5. Дайте определение понятию «физические качества» и кратко охарактеризуйте каждое.
6. Раскройте понятие «сила» и дайте характеристику средствам, методам и методикам воспитания силы.
7. Раскройте понятие «выносливость» и дайте характеристику средствам, методам и методикам воспитания выносливости.
8. Раскройте суть дозировки упражнений.
9. Раскройте методы и средства воспитания координационных способностей.
10. Определите цель и задачи, средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
11. Определите цель и задачи, средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста.
12. Определите цель и задачи, средства и методы физического воспитания детей среднего школьного возраста.
13. Определите цель и задачи, средства и методы физического воспитания детей старшего школьного возраста.
14. Выявите особенности построения занятий ФК с детьми ослабленным здоровьем и девиантным поведением.
15. Дайте определение «навык». Виды.
16. Обоснуйте основные разделы программы физического воспитания.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ 3. Теория спорта**

1. Раскройте основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Охарактеризуйте классификацию видов спорта.
3. Какова система подготовки спортсмена.
4. Дайте характеристику понятия «спорт» и раскройте его функции.
5. Определите основные направления в развитии спортивного движения.
6. Перечислите факторы, повышающие эффективность функционирования системы соревнований и тренировки.
7. Какова тенденция развития спортивных достижений.