**МОДУЛЬ: ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Тема лекции 6: Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма**

**Цель лекции** – Сформировать у магистрантов целостного представле­ния и обес­печить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста в сфере фи­зической культуры и спорта.

***Ключевые слова:*** *педагог по физической культуре, тренер по виду спорта, профессионализм*

**План лекции:**

1. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма
2. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.
3. **Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма**

Успешность работы педагога по физической культуре, трене­ра в спорте, учителя физической культуры зависит от уровня профессионализма. **Профессионал** - это специалист, овладев­ший высоким уровнем профессиональной деятельности, со­знательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществле­ния труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение, стимулирую­щий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обще­стве.

Профессионализм в любой области определяется тем, какие мотивы побуждают человека, какой смысл имеет в его жизни профессиональная деятельность, какие цели он ста­вит и т.д., а также какие технологии, средства человек применяет для достижения поставленных целей.

Важно отметить, что обуче­ние в вузе обеспечивает определенный уровень профессиональной готовности выпускника, и чем выше этот уровень, тем больше оснований к тому, что становление профессионализма будет бо­лее успешным, так как профессионалом человек становится только в процессе профессиональной деятельности.

Теоретико-практические основы профессионализма разрабаты­вает наука **акмеология** (от греч. Аkmе - вершина зрелости, дости­жений), которая рассматривает во взаимосвязи объективные и субъективные условия, позволяющие человеку достичь наивысшей для него результативности в его профессиональной деятельности.

В акмеологии выделяют три периода становления личности и достижения вершины профессионализма. **Первый** (допредстартовый) - определяется задатками человека, его одаренностью, способностями, семейным и школьным воспитанием и развити­ем. **Второй** (предстартовый) - воспитанием, образованием, обуче­нием в профессиональном учебном заведении. **Третий**  (старто­вый) - это период самодвижения к вершинам профессионализма в самостоятельной профессиональ­ной деятельности на протяжении трудовой жизни.

На этой основе в непрерывном физкультурном профессиональ­ном образовании выделяют три этапа: первый - допрофессиональный (довузовский); второй - базовый профессиональный (ву­зовский); третий - этап профессионального совершенствования (послевузовский).

Работа на **допрофессиональном (довузовском) этапе** проводится совместными усилиями школы, высших и средних физкультурных учебных заведений. На этом этапе успех зависит от двух факторов - качества дошкольного и школьного физического воспитания и работы по профориентации и пред­варительной профессиональной подготовке. Высокое качество физического воспитания и спорта в общеобразовательных и спортивных школах обеспечивает необходимый уровень специаль­ных двигательных навыков и качеств, здоровья, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.

На **базовом этапе** профессиональной подготовки работа строится на основе целевых установок, структуры деятельности и модели педагога (учителя, тренера), в которых заключена сово­купность социальных требований: с одной стороны - по ком­плексу знаний, умений и навыков, с другой - по уровню миро­воззренческих, нравственных и социальных качеств.

Различают модель специалиста (работающего, функционирую­щего) и модель подготовки специалиста (для организации про­фессионального обучения на основе модели специалиста). Модель специалиста обычно включает в себя профессиограмму (опи­сание требований к деятельности и личности специалиста).

Социальный заказ и модель специалиста определяют структуру и содержание процесса подготовки будущих педагогов по физи­ческой культуре, тренеров по спорту на факультетах физической культуры, набор дисциплин учебного плана, содержание учебных программ по этим дисциплинам, всю «технологическую линию» профессиональной подготовки.

Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия кото­рым предопределяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающийся спортсмен необязательно станет выдающимся тренером, если займется тренерской деятельностью. Дело в том, что у спортсмена свои основы высочайшего профессионализма, у тренера - свои.

Для специалистов по физической культуре и спорту оптимальный уровень двигательной подготов­ленности является компонентом профессиональной деятельности, поэтому освоение арсенала двигательных действий на должном уровне имеет большое значение. Следует отметить, что здесь нужен такой уровень, который давал бы возможность специалисту в полной мере реализовать свою профессиональную де­ятельность, успех которой далеко не исчерпывается уровнем дви­гательного компонента.

1. **Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера**

В настоящее время личности тренера должно быть уделено пер­востепенное внимание, так как тренер - главная фигура в подго­товке спортсмена.

Когда мы говорим о выполнении тренером-преподавателем своих профессиональных обязанностей, то подразумеваем под этим то, что тренер должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью.

Деятельность тренера носит многогранный характер, и разде­ление ее на выполнение отдельных функций чисто условно.

Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В структуру педа­гогических способностей входят следующие их виды.

***Перцептивные способности*** включают педагогическую наблю­дательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспи­танника, понимать его переживания и состояния, видеть тенден­ции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процес­се. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для работы с юными спортсменами, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позво­ляет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспи­танника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индиви­дуальной.

***Конструктивные способности*** являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Тренер должен предвидеть результа­ты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически на­правленное воображение и педагогический склад ума. Конструк­тивные способности помогают тренеру анализировать педагоги­ческую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

***Дидактические способности*** позволяют наиболее доходчиво
передавать излагаемый материал, соответствующим образом кон­струируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанни­ков, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совер­шенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, про­водить занятия творчески.

***Экспрессивные способности*** проявляются в наиболее эффектив­ном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и панто­мимы. Речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеют культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообра­зить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

***Коммуникативные способности*** помогают тренеру устанавли­вать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов. В коммуникативных способностях большое место занимает эмпатия, т. е. способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные спо­собности проявляются в общении не только с юными спортсме­нами, но и со всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе с детскими спортивными коллективами.

***Организаторские способности*** тренера проявляются в организа­ции жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в уста­новлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать реше­ния и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быст­роты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настой­чивости, требовательности, чувства ответственности за воспита­ние подростков и т.п.).

***Академические способности*** (способности к научным исследо­ваниям, обобщение своего опыта) необходимы тренеру для по­стоянного совершенствования в области психологии и педагоги­ки, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

Исходя из вышесказанного, тренер выполняет ряд следую­щих функций:

***Коммуникативные функции.*** Тренер должен знать своих воспи­танников, их познавательные интересы, их способности, темпе­рамент, отношение родителей к занятиям спортом их детей; уметь находить с воспитанниками общий язык, проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена, поддерживать связь с общеобразовательной школой, институтом, производством, семь­ей, вести культурно-массовую работу, регулярно и равномерно уделять свое внимание спортсменам.

***Организаторские функции*** подразделяются на: функции отбора, учебно-тренировочные функции, функции планирования, контроля за учебно-тренировочным про­цессом, судейские и секундантские. Функции отбора основаны на знаниях: основных закономерностей развития орга­низма; модельных характеристик спортсмена; принципов, средств, форм и методов отбора. Тренер должен уметь: прогнозировать и предви­деть спортивные результаты; осуществлять набор способных детей в группы начальной подготовки; проводить отбор в учебно-тре­нировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; пользоваться средствами и методами отбора.

***Учебно-тренировочные*** функции тренера подразу­мевают знание принципов, средств, форм и методов обучения и совершенствования и умение их использовать; знание специаль­ной терминологии; умение определить специальные способности ученика, его черты характера, интеллектуальный уровень, сте­пень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы. Тренер должен уметь обучать наиболее ра­циональной технике и тактике; формировать, совершенствовать определенные физические, психические качества спортсмена.

 Эф­фективность функций планирования определяет знание и про­гнозирование конечной цели подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач средств и методов.

 ***Функции контроля*** за учебно-тренировочным процессом подразумевают зна­ние и корректное применение средств и методов управления и контроля в спорте.

***Судейская функция*** выражается в знании пра­вил соревнований и выполнении при необходимости обязанно­стей судей на любом участке судейской работы.

***Научно-исследовательская*** функция пред­полагает знание и корректное применение средств и методов ис­следования; обработку и интерпретацию полученных данных с ис­пользованием последних достижений науки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. **Что означает понятие – профессионал?**
2. **Дайте определение понятию акмеология.**
3. **Дайте характеристику периодов становления личности и достижения вершины профессионализма.**
4. **Дайте характеристику этапов непрерывного физкультурного профессиональ­ного образования.**
5. **Перечислите и охарактеризуйте виды педа­гогических способностей.**
6. **Перечислите и охарактеризуйте функции тренера.**

**Рекомендуемая литература**

**Основная:**

1. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В. И Ильин.– М. : Лотос, 2008. – 190 с.
2. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся

в средних ПТУ / В. А. Кабачков, С. А Полиевский. – М. : Высшая школа, 2002. – С. 231-289.

1. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 2005.– 289 с.

**Дополнительная:**

1. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 2006. – 192 с.
2. Образ жизни и здоровье студентов : сб. науч. тр. / под ред. Д. И. Рыжакова, С. Е.

Квасова. – Горький, 2007. – 187 с.

1. Платонов, К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. – М. : Медгиз, 2002. – 219 с.

**Лекция 2. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта**

**Цель лекции:** Сформировать у магистрантовпонимание сущности спорта и его роли в обществе, углубленные знанияо структуре спортивной подготовки и двигательных качеств, об особенностях методов спортивной тренировки

***Ключевые слова:*** *спорт, спортивные достижения,*

**План лекции:**

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле. Многообразие видов спорта
2. Значение, факторы и тенденции развития спортивных достижений.
3. Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения
4. **Понятие «спорт» в узком и широком смысле. Многообразие видов спорта**

Спорт в узком смысле этого слова выражает понятие «собственно со­ревновательная деятельность». Речь идет о деятельности, специфи­ческой формой которой является состязание в собственном смысле этого слова, т. е. регламентированное соперничество, упорядочен­ное таким образом, чтобы можно было объективно сравнивать определенные способности и обеспечить максимальное их выявле­ние.

Исторически эта деятельность формировалась преимущественно в области физической культуры именно как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

В своем современном виде собственно сорев­новательная деятельность имеет ряд специфических особенностей. К их числу относятся:

1. организация деятельности на основе системы соревно­ваний с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям;
2. унификация состава действий, посредством которых ве­дется состязание, условий их выполнения и способов оценки до­стижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязания;
3. регламентация поведения соревнующихся в соот­ветствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу.

Исходя из этого***, спорт в узком смысле*** можно определить как собственно соревновательную деятельность, специ­фической формой которой является система состязаний, историче­ски сложившаяся преимущественно в области физической культу­ры общества как специальная сфера выявления и унифицирован­ного сравнения человеческих возможностей.

***В широком понимании спорт*** охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфиче­ские отношения, установленные в сфере этой деятельности, взя­тые в целом.

Естественно, что и это определение не выражает всего богат­ства, многообразия и сложности конкретных проявлений спорта в обществе.

Спорт представляет собой действенный фактор физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общест­венно необходимым видам деятельности, а наряду с этим, одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовле­творения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей.

При анализе конкретных видов соревновательной деятельно­сти, выделившихся в ходе развития спорта и сформировавшихся как относительно самостоятельные его составляющие, различают множество видов спорта. Каждый из них характеризуется
своим, предметом, состязания, особым составом действий и спосо­бов ведения спортивной борьбы (техникой и тактикой), своими правилами состязаний.

Виды спорта, получившие в настоящее время широкое между­народное распространение, можно подразделить по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности спортс­мена на следующие **пять групп:**

1-я группа - виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена с предельным проявлением физических (двигательных) и волевых качеств;

2-я труппа - виды спорта, операционную основу которых составляют дей­ствия по управлению специальными техническими средствами передвижения (мо­тоциклом, автомобилем, самолетом, яхтой, буером и т. д.);

3-я группа - виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (винтовки, лука и др.).

4-я группа - виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и т. п.); специфическим содержанием занятий этими видами спорта является предметное моделирование, характер которого задан условиями состязаний.

5-я группа - виды спорта, основное содержание состязаний в которых
определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (разно­видности шахматного и шашечного спорта).

1. **Значение, факторы и тенденции развития спортивных достижений**

Спортивное достижение в каждом индивидуальном случае
представляет собой факт демонстрации спортсменом своих воз­можностей в избранном виде спорта и оценку этого факта в ка­ких-либо признанных критериях спортивного успеха. Высшие (абсолютные)
спортивные достижения являются своего рода эталонами челове­ческих возможностей, реализованных в спорте на данный момент
его развития. Ориентируясь на них, каждый может соизмерить
свои личные спортивные успехи и наметить реальную меру их уве­личения. В этом заключается эталонная и стимулирую­щая роль спортивных достижений.

Спортивное достижение - всегда многофакторное явле­ние. В числе основных факторов и условий**,** прямо или косвенно влияющих на динамику спортивных достижений в обществе, можно выделить такие, как: индивидуальная одаренность спортсменов и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спор­тивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и об­щие социальные условия его развития.

При прочих равных условиях уровень индивидуального спор­тивного достижения есть производная от одаренности спортсмена и степени его, подготовленности к достижению. Первый из этих факторов относительно консервативен, поскольку в основе его ле­жат природные задатки. Второй же динамичен - он непрерывно
меняется в результате занятий спортом как следствие целесообраз­ной деятельности. Это значит, что решающим фактором, непосред­ственно влияющим на рост достижений спортсмена, является целе­направленная подготовка, в ходе которой он осваивает ра­циональные формы движений, совершенствует их и, направленно воздействуя на свои природные задатки, добивается развития спо­собностей, необходимых для прогресса в спорте. Одно из обяза­тельных условий при этом значительные затраты усилий спортс­мена на самосовершенствование. Стремитель­ный рост достижений на современном этапе развития спорта происходит в условиях соответствующего возрастания объема тре­нировочной работы. Даже очень одаренный спортсмен не добьется сколько-нибудь выдающихся результатов, если не бу­дет упорно трудиться, систематически готовить себя к каждому очередному достижению, тренироваться.

По мере совершенствования системы спортивной подготовки она оказывает все более существенное влияние на общий уровень спортивных достижений. Это объясняется, в частности, разработкой новых на­учно оправданных средств и методов тренировки, изысканием новых, более рациональных способов выполнения спортивных упражнений (спортивной техники и тактики), совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования, а также всех других ком­понентов и условий системы спортивной подготовки. Отсюда ясно, что спортивные достижения, их общий уровень и динамика являются как бы обобщенными показа­телями развития спортивной культуры в обществе, наглядными критериями качества школы спорта, сложившейся в той или иной стране, а в какой-то мере и одним из показателей прогресса куль­туры в целом.

Спорт как общественное явление органически включен в си­стему социальных отношений и обусловлен в своем развитии соци­ально-экономическими и связанными с ними факторами. Поэтому уровень спортивных достижений той или иной страны зависит, в ко­нечном счете, от коренных условий материальной жизни общества и его социальной организации, определяющих развитие спортивного движения.

Как свидетельствует социолого-статистический анализ, достижения различ­ных стран на олимпийской арене коррелируют с показателями материального благосостояния народа (в расчете по размерам на­ционального дохода и калорийности питания, на душу населения), а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения.

1. **Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения**

***Эталонное значение спорта.*** При исходном определении спор­та отмечалось, что он сформировался как деятельность, для которой характерны унифицированные способы объективного сравнения достижений. Зафик­сированные в спорте становятся как бы эталонами оценки возможностей человека, реализо­ванных в данных достижениях, и в то же время играют роль наглядных ориен­тиров на пути к дальнейшему расширению их видимых границ.

 ***Эвристическое значение спорта.*** Спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, внутренне присущ творческий поисковый, эвристический характер. Путь к новым рекор­дам - вечный поиск. Ведь каждый, кто претендует на действительно новое спор­тивное достижение, должен найти новые способы мобилизации и увеличения потенциальных возможностей организма, научиться эффективно исполь­зовать их, с тем, чтобы подняться на уровень спортивной работоспособности, никем ранее не достигнутый. Сказанное характеризует существенное значение спорта как деятельности, выявляющей возможности человека и раздвигающей их границы. Этим во многом определяются как личностная, так и социальная ценность спор­та, его вклад в культуру общества, широкое использование в общественно значимых целях.

***Спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жиз­ненной практике.*** Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам спорт является одним из действеннейших фак­торов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений. С самого начала своей истории, он стал важным элементом социальной практики воспитания, как эффективное средство решения образовательно-воспитательных задач.

Межколлективные, межнациональные и международные спортивные связи вводят спортсмена в сферу широких соци­альных отношений, что чрезвычайно увеличивает роль спортивной деятельности как фактора социального формирования личности.

Благотворно воздействуя на жизненные силы организма, и будучи одновременно - источником положительных эмоций, спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения. Эту роль спорта трудно переоценить, если, однако, спортивная деятельность не сводится к эпизодическим «спортив­ным мероприятиям». По сравнению с другими видами деятельности, используе­мыми в аналогичных целях, спорт предъявляет к функциональным возможностям организма наиболее значительные запросы, а потому требует и к себе достаточ­но серьезного отношения.

***Эстетические свойства спорта.*** Спорт издавна пользуется популярностью в качестве зрелища. Современные технические средства массо­вых коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ необычайно расширилась. Спортивные события проходят сейчас в подлинно всемирной аудитории. Соответст­венно возрастает и влияние спорта на эмоциональный мир человечества. В основе зрелищной привлекательности спорта лежат объективно присущие ему эстетические свойства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Непосредственно в процессе спортивной деятельности и в связи с ней люди вступают в разнообразные отношения. Эти специфически спортивные отношения всегда в той или иной мере включены в более широкую систему социальных отношений. Совокупность данных отноше­ний является определяющей основой формирующего влияния спорта на лич­ность, приобщения занимающихся спортом к общественной жизни, приобретения ими социального опыта (социализация личности).

***Экономическое значение спорта.*** Для целостной характеристики спорта как общественного явления важно иметь в виду и его немалое экономическое зна­чение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно «оку­паются», прежде всего, повышением общей работоспособности, укреплением здо­ровья, творческим долголетием человека - самого ценного «капитала» об­щества. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений и из других источ­ников, прямо или косвенно связанных со спортом.

Все изложенное характеризует спорт как многогранное обще­ственное явление, имеющее существенное общекультурное, эстетиче­ское, педагогическое и экономическое значение. Отсюда понятны причины всевозрастающего внимания к спорту в обществе.

**Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
2. Охарактеризуйте социальные функции спорта.
3. Раскройте типологию современного спорта на основе социально-экономических характеристик.
4. Охарактеризуйте спортивную политику Международных спортивных организаций и на современном этапе.
5. Рассмотрите любительский спорт как отрасль общественного производства.
6. Покажите социальную значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития Казахстане.
7. Раскройте концепцию развития физической культуры и спорта в РК на современном этапе.
8. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная**

1. Матвеев Л.П. Общая Теория спорта и ее прикладные аспекты. Изд-во Советский спорт. М. 2010
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 2004г.
3. Мадиева Г.Б. Физическая культура в высших учебных заведениях Монография. – Алматы «Қазақ университеті», 2012 г. – 150 с.
4. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике. Учебное пособие. – Алматы «Қазақ университеті», 2012 г.
5. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б.,Якубов В.В.Основы технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика). Учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті», 2015, – 85с.

**Дополнительная**

1. Еланцев А.Б., Тулеуханов С.Т., Маутенбаев А.А. Мадиева Г.Б. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта. Учебно-методическое пособие. – Алматы: «Қазақ университеті», 2011 г.
2. Физическая культура студента: учеб. для студ. вузов/ ред. В. И. Ильинична. - Москва: Гардарика, 2000. - 448 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для вузов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник.- М.: Советский спорт, 2010г.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, Москва, 1979г.

**МОДУЛЬ 3. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Лекция 8.** **Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Структура физических качеств.**

**Цель лекции:** Сформировать у магистрантов знание о структуре спортивной подготовки и двигательных качеств, об особенностях методов спортивной тренировки

***Ключевые слова:*** *физическая подготовленность, скоростные способности, силовые способности, выносливость, гибкость, ловкость*

**План лекции:**

1. Физическая подготовленность.
2. Технология физической подготовки.
3. Структура физических качеств
4. **Физическая подготовленность.**

Физическая подготовленность характеризуется возможностя­ми функциональных систем организма спортсмена, обеспечива­ющих эффективную соревновательную деятельность, а также уров­нем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гиб­кости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

***Общая подготовленность*** предполагает разностороннее разви­тие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мы­шечной деятельности. В современных представлениях о спортивной тренировке общая подго­товленность связывается не с разносторонним физическим со­вершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способно­стей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные дости­жения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

***Вспомогательная подготовленность*** служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функ­циональные возможности спортсмена, проявляемые в двигатель­ных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, ин­тенсивность протекания процессов восстановления.

***Специальная подготовленность*** характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в из­бранном виде спорта.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К ***общеподготовительным***относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсме­на. ***Вспомогательные упражнения*** предполагают двигательные дей­ствия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности. ***Специально-подготовительные*** упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревнователь­ной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятель­ности функциональных систем организма. ***Соревновательные уп­ражнения*** предполагают выполнение комплекса двигательных дей­ствий, являющихся предметом спортивной специализации, в со­ответствии с существующими правилами соревнований.

1. **Технология физической подготовки.**

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортив­ной тренировки все эти методы применяют в различных сочета­ниях.

К ***словесным методам***, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и об­суждение. Эффективность тренировочного про­цесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К ***наглядным методам*** следует отнести пра­вильный в методическом отношении показ отдельных упражне­ний и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В спортивной практике, широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

***Практические методы*** условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двига­тельных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

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

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

* осу­ществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
* строго регла­ментировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управ­лять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
* точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
* избирательно воспитывать физические качества;
* использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

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

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

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

* равномерное упражнение (все виды циклических упражнений);
* стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементар­ных гимнастических упражнений).

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

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

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагруз­кой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

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

* переменное упражнение в циклических передвижениях (пере­менный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
* переменное поточное упражнение - серийное выполнение
комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

***Метод переменно-интервального упражнения.*** Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типич­ными разновидностями этого метода являются:

* прогрессирующее упражнение (например, последователь­ное однократное поднимание штанги весом 70-80-90-95 кг. с полными интервалами отдыха между подходами;
* варьирующее упражнение с переменными интервалами от­дыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется – 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);
* нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в
следующем порядке - 800 + 400 + 200 + 100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

***Круговой метод*** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздей­ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каж­дого упражнения определяется место, которое называется «стан­цией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

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

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

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

* игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное
развитие физических качеств и совершенствование двигательных
умений и навыков, в случае же педагоги­ческой необходимости с помощью игрового метода можно изби­рательно развивать определенные физические качества;
* наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффектив­ным методом воспитания физических способностей;
* широкий выбор разнообразных способов достижения цели,
импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творче­ства, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при дозировании нагрузки на организм.

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

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

* в виде официальных соревнований различного уровня;
* как элемент организации спортивной тренировки.

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

1. **Структура физических качеств**

***Структура скоростных способностей.*** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение дви­гательных действий в минимальное время. Различают *элементар­ные* и *комплексные* формы проявления скоростных способностей. *Элементарные формы* - это латентное время простых и слож­ных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного дви­жения, частота дви­жений. К *комплексным формам* проявления быстроты относятся: способность к достижению высокого уровня дистанцион­ной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выпол­нять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом сорев­новательной борьбы, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе, прыжки в гимнастике и т. п.

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и эффективность нервно-мышечной координации. Скоростные способности определяются и особен­ностями мышечной ткани - соотношением различных мышечных волокон, их эластичностью, растяжимостью, эффективностью внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей тесно связано также с уровнем развития силы, гиб­кости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии.

Следует учитывать, что элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг от друга. Так, показатели времени реакции не связаны с показателями скорости движений; результатив­ность старта в беге не зависит от уровня абсолютной дистанционной скорости. Это тре­бует дифференцированного подхода к совершенствованию скорост­ных способностей.

Необходимо помнить, что элементарные формы быстроты слабо поддаются совершенствованию. Что же касается комплексных форм проявления скоростных способностей, то в результате специальной тренировки возможен их значительный прогресс.

***Структура силовых способностей.***Сила как способность человека противодействовать сопротив­лению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, коли­чества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных дейст­виях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плеч рычагов и др.

Выделяют следующие основные виды силовых способностей:
***максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость****.* Под
максимальной силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Под взрывной силой понимают способность преодолевать сопротивление с высокой ско­ростью мышечного сокращения. Силовая выносливость это способность длительное время поддерживать оптимальные си­ловые характеристики движений.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективно­стью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством спортивной техники, а также уровнем развития скоростных способ­ностей и гибкости.

Высокие силовые способности в упражнениях общеподготови­тельного характера еще не гарантируют таких же способностей в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях. Силовые возможности в таких случаях являются лишь предпо­сылкой, требующей специальной работы для «увязывания» воз­росшего уровня силовой подготовленности со специфическими проявлениями двигательной и вегетативных функций, характерными для соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Обеспечить соответствие между уровнем развития силовых ка­честв, совершенством спортивной техники, деятельностью вегета­тивных систем можно, используя в процессе тренировки принцип сопряженности воздействия. Суть этого принципа заключается в повышении возможно­стей вегетативных систем и становлении основных составляющих технического мастерства спортсменов при одновременном разви­тии силовых качеств.

***Структура выносливости.***Следует различать два вида выносливости: общую и специ­альную.

 ***Общая выносливость*** - это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положитель­ное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к на­грузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с не­специфических видов деятельности на специфические.

***Специальная выносливость*** - это способность к эф­фективному выполнению работы и преодолению утомления в усло­виях, детерминированных требованиями соревновательной деятель­ности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного про­цесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях со­ревнований.

Рассматривая структуру специальной выносливости даже в наиболее общем виде, необходимо остановиться на сле­дующих основных факторах, влияющих на ее уровень:

* мощ­ности и емкости путей энергообеспечения работы;
* экономич­ности работы и эффективности использования функционального потенциала;
* специфичности приспособительных реакций и функциональных проявлений;
* устойчивости и вариабельности дви­гательных навыков и вегетативных функций.

***Мощность и емкость процессов энергообеспечения.***Энергия, необходимая для выполнения мышечной работы, образуется в результате химических реакций, основанных на использовании трех видов источников: алактатных анаэробных, лактатных анаэробных и аэробных

Анаэробные источники энергии во много раз менее экономич­ны, чем аэробные, и используются тогда, когда поступление кис­лорода к работающим органам недостаточно для удовлетворения их потребностей. Это имеет место в начале любой, даже мало­интенсивной, работы, а также тогда, когда потребность организ­ма в энергии превышает возможности аэробных путей энерго­обеспечения.

Развертывание аэробных процессов происходит постепен­но, максимума они достигают обычно через 2-5 мин после на­чала интенсивной работы. Благодаря значительным запасам глю­козы и жиров в организме и неограниченной возможности потребления кислорода из атмосферы, аэробные источники, обладая меньшей мощностью, по сравнению с анаэробными, могут, одна­ко, обеспечивать выполнение работы в течение длительного вре­мени.

Соотношение различных путей энергообеспечения зависит от продолжительности работы.

Таким образом, продол­жительность соревнователь­ной деятельности в различных видах спорта определяет преимущественную мобилизацию тех или иных по­ставщиков энергии.

Мощность и емкость различных источников энергообеспечения работы в значительной мере обусловливаются структурой мышеч­ной ткани -соотношением в ней медленных и быстрых мышечных волокон. Путем направленной тренировки можно добиться значительного увели­чения способности всех типов мышц к аэробному метаболизму, однако их взаимное соотношение остается без изменений: быстрые волокна обладают в несколько раз меньшей способностью к окис­лительному метаболизму, чем медленные. Гликолитические возможности быстрых мышечных волокон зна­чительно выше гликолитических возможностей медленных воло­кон.

Рассматривая роль аэробного пути энергообеспечения работы в процессе соревновательной деятельности, следует остановиться на двух очень важных факторах. Первый из них - это время врабатывания систем, ответственных за потребление, транспорт и утилизацию кислорода, т. е. способность организма спортсмена быстро достигать предельных для данной работы величин потребления кислорода. Известно, что деятельность систем кровообра­щения и дыхания максимально активизируется в течение пример­но 2—5 мин после начала напряженной работы. Вполне понятно, что чем раньше будут достигнуты высокие величины потребления кислорода, тем большей будет доля экономичного аэробного пути в энергообеспечении работы. Второй фактор — способность удер­живать длительное время максимально высокие для данной ра­боты величины потребления кислорода.

Специальной тренировкой мож­но добиться сокращения времени врабатывания систем кровооб­ращения и дыхания с 2-5 мин до 45-60 с и увеличения времени удержания максимальных для данной работы величин потребле­ния кислорода с 2-5 мин до 1-2 ч.

***Экономичность работы и эффективность использования функ­ционального потенциала.*** Соотношение использования малоэкономичных анаэробных источников энергии и экономичных аэроб­ных, а также величины общих энергетических трат на единицу выполненной работы характеризуют уровень ее экономичности.

Способность выполнять работу при высоком проценте потреб­ления кислорода от максимального уровня без значительного накопле­ния молочной кислоты в крови является важным фактором, опре­деляющим уровень развития выносливости.

***Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений.***Одной из характеристик, определяющих уровень мас­терства в современном спорте, является специфичность адапта­ционных процессов, которые происходят в организме спортсмена в ответ на тренировочные воздействия. Функциональные резервы организма могут быть успешно реализованы в процессе соревно­ваний в двух случаях:

* если они явились результатом приме­нения специфических, характерных для данного вида спорта, средств и методов тренировки;
* если они явились результатом применения неспецифических для данного вида спорта упражне­ний, однако на последующих этапах тренировки с помощью специально-подготовительных средств приобрели специфи­ческий характер, соответствующий требованиям данного вида спорта.

Возросшие энергетические возможности реализуются в соревно­ваниях лишь в том случае, если в соревновательной и предшествовавшей ей тренировочной деятельности, приведшей к приросту энергетических возможностей, отмечается достаточно полное со­ответствие, как по составу работающих мышц, так и по характеру работы. Это объясняет необходимость функционального совер­шенствования организма спортсмена в строгом соответствии с тре­бованиями соревновательной деятельности (специфичность приспособительных реакций).

***Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и ве­гетативных функций****.* Устойчивость двигательных навыков - одно из необходимых условий успешной соревновательной деятельно­сти. Сохранению этой устойчивости могут помешать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревнований: из­лишнее психическое возбуждение, необычная окружающая обста­новка, активное противодействие соперников, действия судей, поведение болельщиков и т. д. Таким фактором может быть и не­рациональная тренировка на заключительном этапе. Однако в подавляющем большинстве видов спорта наиболее мощным сбивающим фактором является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности.

Способность к сохранению структуры двигательных навыков на всем протяжении соревновательной дистанции, поединка, игры приобретается в результате напряженной предварительной трени­ровочной работы, в процессе которой, наряду со становлением устойчивых двигательных характеристик совершенствуется спор­тивная техника в условиях прогрессирующего утомления.

Однако анализ техники спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, свидетельствует о том, что даже спорт­смены исключительно высокой квалификации оказываются не в состоянии сохранить двигательные характеристики постоянны­ми в течение всего времени соревновательной борьбы.

Это предопределяет необходимость выделить в качестве одно­
го из факторов, влияющих на уровень спортивного мастерства,
вариабельность двигательных навыков. Компенсаторные изменения параметров спор­тивной техники, направленные на поддержание высокой работо­способности в состоянии прогрессирующего утомления, могут про­текать различными путями. В одних случаях это изменения дина­мических и кинематических характеристик движений, в других, когда темп движений строго регламентирован, - изменения сокра­тительной активности мышц.

**Структура гибкости.** Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

***Гибкость***– комплекс морфологических свойств опорно двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

***Активная гибкость*** – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.

***Пассивная гибкость*** определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнёра и т.д. Показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы Величина пассивной гибкости больше величины активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше резервная растяжимость и, следовательно, возможность увеличения амплитуды активных движений. Активная гибкость проявляется при выполнении различных физических упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной.

Выделяют так же анатомическую подвижность, т.е. предельно возможную. Её ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений, человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать 95% анатомической.

Гибкость может быть общей и специальной.

***Общая гибкость*** – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразнее движения с максимальной амплитудой.

***Специальная гибкость*** – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

На подвижность в суставах существенное влияние оказывает способность человека сочетать сокращение мышц, производящих движения, с расслаблением и растягиванием мышц, производящих движения, с расслаблением растягиваемых мышц.

В практике физического воспитания важно не только добиваться высокого уровня развития гибкости и силы, но и обеспечить соответствие развития этих качеств между собой. Для этого применяются упражнения, обеспечивающие одновременное (совместное) проявление силовых возможностей мышц и повышение подвижности в суставах.

Разные виды двигательной деятельности предъявляют различные требования к развитию гибкости.

***Факторы, определяющие гибкость****.* К факторам, влияющим на гибкость, следует отнести и температуру тела - при более высокой температуре уровень гибкости повышается. Именно этим обоснована необходимость выполнять аэробную разминку перед выполнением упражнений на растягивание.

Замечено, что большое значение имеет возраст и пол - молодые люди более гибки, нежели пожилые, а женщины более гибки, чем мужчины.

Несомненно, что значительное ограничение гибкости создают травмы. Травмированная ткань становится менее упругой и эластичной.

Гибкость изменяется в довольно большом диапазоне в зависимости от различных внешних условий (времени суток, температуры окружающей среды) и состояния организма. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днём, а к вечеру снова снижается. Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 ч. Уменьшение подвижности в суставах наблюдается после принятия пищи.

Утомление ограничивает предельные проявления гибкости в активных движениях, но в определённой мере может способствовать проявлению пассивной гибкости (мобилизация резервной растяжимости под воздействием внешних сил).

У спортсменов подвижность в суставах определяется в основном тремя факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией.

Гибкость генетически обусловлена и может использоваться как надёжный показатель при определении спортивной пригодности (прежде всего в технически сложных видах спорта).

Для девочек влияние наследственности на гибкость более характерно, чем для мальчиков.

**Структура ловкости.** Авторы, давая определение понятию ловкость, выделяют 6-8, а иногда и большее число ее специфических проявлений. Так, Л.П.Матвеев к показателям ловкости относит мышечное чувство, пластичность нервных процессов, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и во времени, чувство равновесия, прыгучесть, скорость выполнения отдельных движений и действий, богатство двигательных навыков и умений, успешность действий в переменных условиях.

В.М.Смирнов понимает ловкость как хорошую координацию движений и считает основными ее проявлениями пространственную точность движений и их ритмичность, способность повторить движения в заданной последовательности и с большой амплитудой, умение движением предвосхищать возникающие ситуации.

Н.А. Фомин выделяет такие проявления ловкости, как точность управления движениями, ориентировка в сложных движениях (во время выполнения поворотов, вращений и т.п.), чувство равновесия, способность одновременно и последовательно связывать движения в целостные действия, выполнять движения с высокой интенсивностью.

Ж.К. Холодов к числу основных признаков ловкости относит: быстроту реакции на непредвиденные изменения ситуации, приспособляемость к необычным заданиям и изменяющимся условиям, целесообразность и точность управления движениями, способность ориентироваться в процессе двигательной деятельности, умение сохранять равновесие в усложненных условиях, координационные способности, умение быстро преодолевать различные координацией препятствия, согласованность мелких движений руками, ногами, головой (сноровка).

Я.М. Коц выделяет в структуре ловкости наиболее важными компонентами: равновесие, ориентировка в пространстве, координация движений конечностями, координация деятельности больших мышечных групп и мелких движений, дифференцировка и воспроизведение мышечных усилий, направления, скорости и амплитуды движений, а также их временной и ритмической структуры.

Н.А. Бернштейн в работе «О ловкости и ее развитии», анализируя социально-биологические основы формирования двигательных действий, пишет, что «...каждый значимый акт представляет собой решение (или попытку решения) определенной задачи действия». Он утверждает, что организм не просто реагирует на ситуацию, а сталкивается с ситуацией динамически переменчивой, ставящей его перед необходимостью вероятного прогноза, а затем выбора. Таким образом, мы видим, насколько велика роль нервной системы, а точнее деятельности ее высших отделов в осуществлении ловкого движения, т. е. ловкость в действительной мере является именно психофизическим качеством, где деятельность и мышц, и мозга значимы в равной степени. Н.А. Бернштейн отмечает: «...ловкость - не навык и не совокупность каких-нибудь навыков. Ловкость - это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно может развиться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть.

Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой соразмерной работы мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

Н.А. Бернштейн определяет координацию движений, как преодоление избыточных ступеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.

Ловкость может измеряться временем овладения или выполнения двигательного действия, координационной сложностью выполняемого действия, точностью выполняемого, результатом.

***Виды ловкости.*** Ловкость неоднородна по своей уровневой структуре, Н.А. Бернштейн выделяет 2 «разряда» ловкости:

1) телесная ловкость:

2) предметная, или ручная, ловкость.

Л. Н. Матвеев, вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

* ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
* ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
* ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная» или «предметная» ловкость;
* ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
* ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Ловкость разделяют на составные компоненты: моторные виды ловкости (ручные, локомоторные, смешанные). Выделяют психические типы ловкости, (то есть условия, в которых происходит двигательная деятельность). Все условия, в которых проявляется психомоторная деятельность, сведены к нескольким основным вариантам:

* заранее установленные (т.е. известные до начала действия);
* изменяющиеся (двигательную задачу нельзя полностью предвидеть заранее, и её решение осуществляется, как правило, при дефиците времени).

Для первого варианта наиболее характерны две разновидности условий:

а) привычные (стандартные) условия;

б) непривычные условия, но двигательная задача определена заранее, и есть время для программирования её исполнения. Этот тип условий характерен для процесса формирования новых двигательных навыков и для совершенствования психомоторных умений на базе уже приобретённых навыков.

 Второй вариант также имеет две основные разновидности:

* вероятностные (стохастические) условия (характерно состояние ожидания проявления тех или иных стимулов и в связи с этим - определённая степень готовности к действию). Вероятностные условия имеют три наиболее типичные разновидности: альтернативная неопределённость; временная неопределённость; сочетание временной и альтернативной неопределённости.
* неожиданные (экстремальные) ситуации (психомоторная задача возникает внезапно, и её решение осуществляется в условиях заранее не оговорённых, что исключает возможность вероятностного прогноза).

**Вопросы для самоконтроля**

1. Раскройте технологию физической подготовки. Ее задачи, средства, методы.
2. Определите значение физической подготовки в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.
3. Назовите критерии физической подготовленности спортсменов.
4. Дайте определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и назовите формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта.
5. Охарактеризуйте ловкость как психофизическое качество.
6. Назовите особенности дозирования нагрузок в избранном виде спорта.
7. Каковы цели и задачи спортивной тренировки?
8. Как строится тренировочный процесс, каковы структурные элементы тренировки?
9. Дайте характеристику тренировочных нагрузок направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, назовите их параметры.
10. Каковы задачи, средства, методы физической подготовки спортсменов?
11. Дайте характеристику методов физической подготовки (по структуре и компонентам нагрузки)

**Рекомендуемая литература:**

**Основная**

1. Матвеев Л.П. Общая Теория спорта и ее прикладные аспекты. Изд-во Советский спорт. М. 2010
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 2004г.
3. Мадиева Г.Б. Физическая культура в высших учебных заведениях Монография. – Алматы «Қазақ университеті», 2012 г. – 150 с.
4. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике. Учебное пособие. – Алматы «Қазақ университеті», 2012 г.
5. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б.,Якубов В.В.Основы технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика). Учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті», 2015, – 85с.

**Дополнительная**

1. Еланцев А.Б., Тулеуханов С.Т., Маутенбаев А.А. Мадиева Г.Б. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта. Учебно-методическое пособие. – Алматы: «Қазақ университеті», 2011 г.
2. Физическая культура студента: учеб. для студ. вузов/ ред. В. И. Ильинична. - Москва: Гардарика, 2000. - 448 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для вузов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник.- М.: Советский спорт, 2010г.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, Москва, 1979г.