

принципы занятий оздоровительно- развивающей

1. Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий
2. Средства и формы физического воспитания
3. Нагрузка и ее компоненты
4. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания
5. Развитие физических качеств
6. Общая и специальная физическая подготовка

Основные принципы оздоровительно- тренировочных занятий

- Принцип сознательности и активности
- Принцип постепенности
- Принцип доступности и индивидуальности
- Принцип систематичности
- Принцип всесторонности

Средства физического воспитания

- Основное средство физической культуры – **физические упражнения (ФУ)**.
- Физиологическая классификация ФУ.
- Статический и динамический характер ФУ
- Виды ФУ
- ФУ циклического и ациклического характера. Зоны мощности нагрузки упражнений циклического характера.

Средства физической культуры

- **Оздоровительные силы природы** (солнце, вода, воздух) и **гигиенические факторы** (режим труда, сна и отдыха, питание, сан-гигиенические условия).
- **Дополнительные средства ФК и ЛФК:**
- *Массаж* (средство пассивной кинезотерапии ФК и ЛФК).
- *Механотерапия (тренажеротерапия).*
- *Трудотерапия.*

Нагрузка и ее компоненты

- **Нагрузка** – усиленная деятельность органов и систем, вызванная физической работой и определяющая степень преодолеваемых трудностей.
Нагрузка по степени вовлечения организма в работу:
- *Интегральная (генерализованная)* – воздействие нагрузки на весь организм;
- *Локальная* - ограниченное воздействие нагрузки на организм.

- Нагрузка по режиму мышечной деятельности: *статическая, динамическая, смешанная.*
- Нагрузка по месту влияния: к части тела, к мышечной группе, к отдельным органам или системам организма.
- Привычная или непривычная нагрузка. Наибольшее воздействие нагрузки на мышечную, сердечнососудистую и дыхательную системы.

Компоненты нагрузки

- 1. **Интенсивность ФУ** – скорость бега, частота движений, вес отягощения, ЧСС...
- 2. **Продолжительность ФУ** – время выполнения нагрузки.
- 3. **Объем** – дистанция (м, км), вес (кг) и пр.
- 4. **Дозировка** - количество выполняемых упражнений, их повторений, частота тренировок.
- 5. **Специфичность тренировок** – вовлечение в работу систем организма, силовая нагрузка, координационная сложность упражнений.
- 6. **Продолжительность и характер отдыха** – до полного или частичного восстановления после нагрузки.
- 7. **Вид подготовки** – физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая и пр.

Понятие об осанке

- **Осанка** – привычная поза непринужденно стоящего человека. Осанка формируется во время роста ребенка и в тесной связи с развитием двигательных функций.

Нарушения осанки – это не только косметический дефект, но и нарушение функций дыхательной и сердечно-сосудистой и др. систем.

Виды нарушений осанки

(рис. 1)

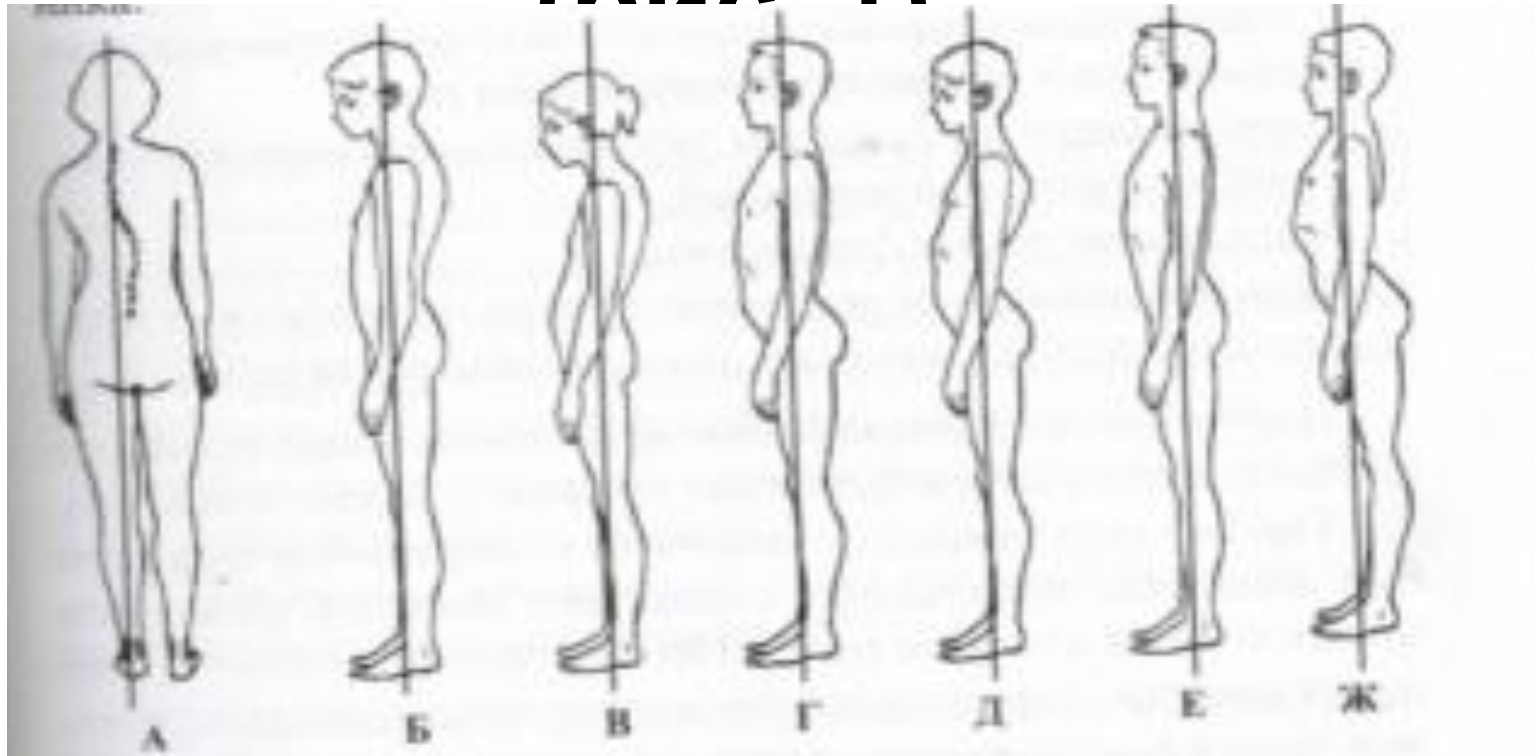


Рис.1. Виды нарушения осанки во фронтальной (А) и в сагиттальной (Б, В, Г, Д, Е, Ж) плоскостях. А – сколиотическая осанка, Б – сутулая спина, В – круглая спина, Г – вогнутая спина, Д - кругловогнутая спина, Е – плоская спина, Ж – плоско-вогнутая спина.

Виды нарушений осанки (рис.):

- **Сутулая спина** – увеличение грудного изгиба (кифоза) и сглаженности поясничного изгиба (лордоза).
- **Круглая спина** – увеличение грудного кифоза на протяжении всего грудного отдела позвоночника.
- **Вогнутая спина** – увеличение лордоза поясничной области.
- **Кругло-вогнутая спина** – увеличение грудного кифоза и поясничного лордоза.
- **Плоская спина** – сглаживание всех физиологических изгибов позвоночника.
- **Плоско-вогнутая спина** – уменьшение грудного кифоза при нормальном или увеличенном лордозе.

Сколиозы

- **Сколиоз** как вид нарушения осанки – боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости с наличием асимметрии туловища и торсией (скручиванием) позвонков вокруг вертикальной оси.
- Сколиозы м.б. право- или левосторонними, С- или S-образными (рис.).

Разновидности сколиозов (рис. 2)

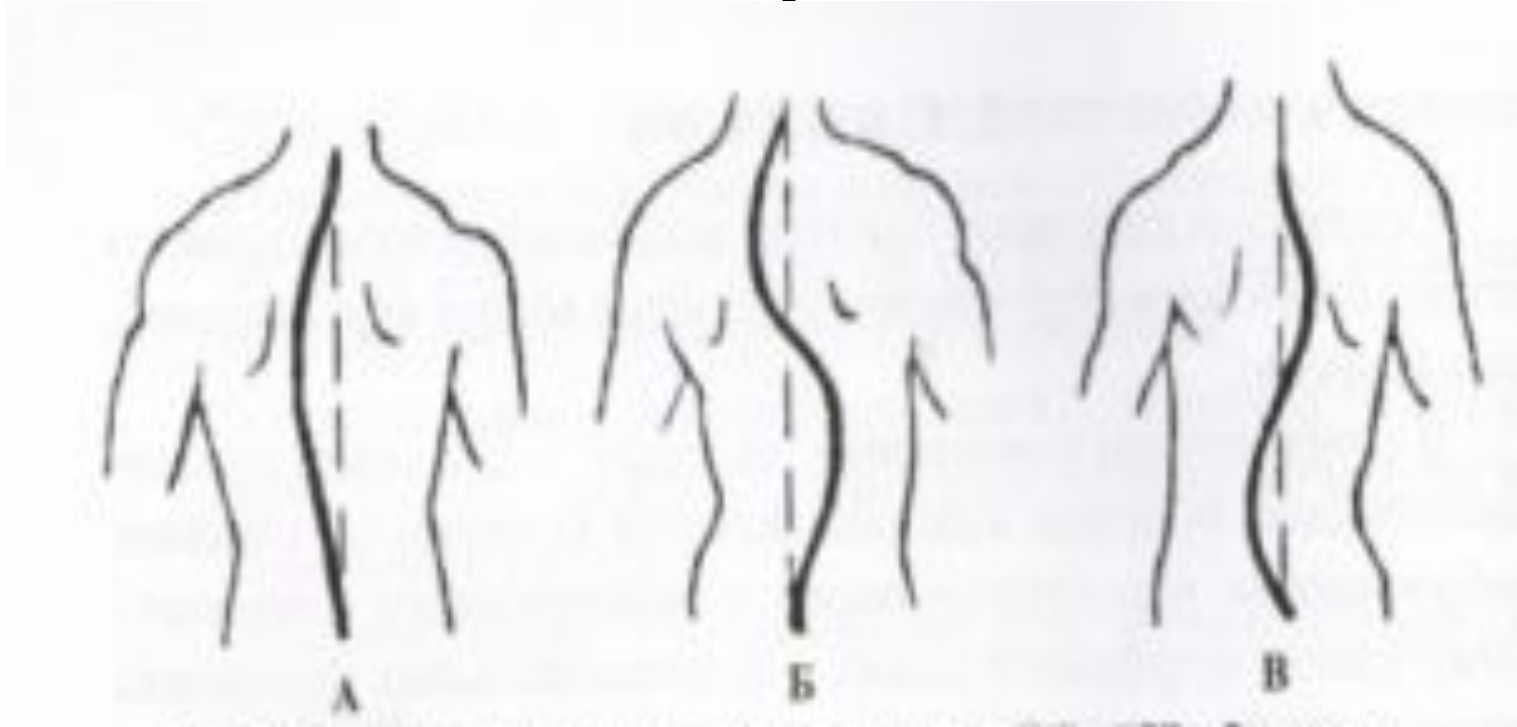


Рис. 2. Формы сколиоза.

А - «С»-образный; Б, В – «S»- образные.

Причины нарушений осанки и сколиозов

- Слабость мышц, поддерживающих позу или их дисгармоничное развитие;
- Особенности строения или аномалии позвоночника, таза, конечностей;
- Гиподинамия;
- Постоянное неправильное положение сидя, лежа или стоя (статический или динамический стереотип);
- Не полноценность питания;
- Гормональные нарушения;
- Экологические факторы;
- Наследственная предрасположенность.

Физические качества и их развитие

- **Физические качества** – функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека, к ним относят:
- **Силу (силовые способности)** – возможность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.
- Сила бывает *абсолютной* и *относительной*.
- Сила, как аспект состояния мышцы зависит:
- *От поперечника мышцы;*
- *От состояния ЦНС и нервной импульсации мышц;*
- *От способности мышц к растяжению (длины).*

Скоростные способности и быстрота

- **Скоростные способности** – возможность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени.
- **Быстрота** – комплекс функциональных свойств человека. Определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательные реакции.
- Быстроту движений необходимо отличать от скорости передвижения.
- Быстрота зависит:
 - *От скорости химических процессов в мышцах;*
 - *Совершенства спортивной техники;*
 - *Подвижности нервных процессов;*
 - *Волевых усилий;*
 - *Силы и эластичности мышц.*

Быстрота

При оценке быстроты различают:

- Латентное время двигательной реакции;
- Скорость одиночного движения;
- Частоту движений.

При развитии быстроты учитывается:

- 1. Принцип от постепенности и от простого к сложному;
- 2. Техника упражнений на предельных скоростях;
- 3. Степень освоения упражнений (усилия направляются на скорость выполнения ФУ);
- 4. Оптимальность продолжительности выполнения упражнений во избежание утомления.

Методы развития быстроты:

Повторный, переменный, игровой, соревновательный.

Физические качества

Выносливость

- **Выносливость** – способность противостоять утомлению.
- *Общая выносливость* – способность выполнять работу (нагрузку) с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени.
- *Специальная выносливость* – способность эффективно выполнять работу или нагрузку, несмотря на возникающее утомление.
- *Силовая выносливость* – это способность длительное время выполнять работу (упражнения), требующую значительного проявления силы.
- *Выносливость к статическим усилиям* – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.
- *Скоростная выносливость* – способность длительное время сохранять высокую скорость действий.

Ловкость, координация, гибкость

- **Ловкость** – способность быстро, точно изменять направление движения тела или его частей. Ловкость – производная силы, быстроты, выносливости и гибкости.
- **Координация** – способность соединять отдельные движения в сложные двигательные акты.
- **Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой, т.е. суммарная подвижность опорно-двигательного аппарата (суставы, связки, мышцы).

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **ОФП** – это процесс совершенствования двигательных качеств и навыков, направленных на всестороннее гармоничное развитие человека.
- **Задачи ОФП:**
 - *Гармоничное развитие мускулатуры тела и силы мышц;*
 - *Приобретение общей выносливости;*
 - *Повышение быстроты выполнения движений и общих скоростных способностей;*
 - *Увеличение подвижности в суставах и эластичности мышц;*
 - *Улучшение ловкости и координации простых и сложных двигательных актов;*
 - *Овладение умением расслабления наряду с напряжением.*

Специальная физическая подготовка (СФП)

- **СФП** – процесс развития физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спортивной или трудовой деятельности.

СФП подразделяется на:

- *Спортивную подготовку;*
- *Профессионально-прикладную физическую подготовку.*
- *Спортивная подготовка (тренировка)* – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать его готовность к спортивным достижениям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

- **ППФП** – разновидность специальной физической подготовки, сформировавшаяся в самостоятельное направление физического воспитания и направленная на психофизическую подготовку человека к профессии.
- **Задачи ППФП** определяются будущей профессиональной деятельностью:
 - *Формирование необходимых прикладных умений;*
 - *Освоение прикладных умений и навыков;*
 - *Развитие прикладных физических качеств;*
 - *Воспитание специальных психических качеств;*
 - *Развитие специальных качеств.*

Список рекомендуемой литературы

- 1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
- 2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 128 с.
- 3. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- 4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
- 5. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
- 6. Фомин Н.А. Психофизиология. – Челябинск: изд-во «Лурье». – 1998. – 392 с.
- 7. Харитонов В.И. Физическое развитие – основа формирования здоровья учащихся. – Челябинск: Издат. Дом Обухова», 2000. – 152 с.
- 8. Шорин Г.А., Попова Т.И., Полякова Р.М. Консервативное лечение сколиоза: Учеб. Пособие. – Челябинск, 2000. – 129 с.