



САМАРСКИЙ  
ПОЛИТЕХ  
Опорный университет



τ

# Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

# Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания



САМАРСКИЙ  
ПОЛИТЕХ  
Опорный университет

Физические упражнения - это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Оздоровительные силы природы  
1) как сопутствующие факторы  
2) как относительно самостоятельные средства

Гигиенические факторы - личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна

**В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения и воспитания**

Специфические методы:

- Метод строго регламентированного упражнения.
- Круговой метод.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод

Общепедагогические методы:

- словесные методы.
- методы наглядного воздействия.

# Методические принципы физического воспитания

- принцип сознательности и активности.
- принцип наглядности.
- принцип доступности.
- принцип систематичности.
- принцип динамичности.



## В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- по их анатомическому признаку;
- по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств;
- по признаку биомеханической структуры движения;
- по признаку физиологических зон мощности;
- по признаку спортивной специализации;
- по историческому происхождению.



## Направленному развитию всех физических способностей присущ целый ряд закономерностей:

- движения;
- зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности;
- неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей;
- обратимость показателей развития способностей;
- перенос физических способностей;
- единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.

## Принципы развития физических способностей:

- Принцип регулярности педагогических воздействий.
- Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера.
- Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий.
- Принцип опережающих воздействий и развития физических способностей.
- Принцип сопряженного воздействия.

# СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ВИДЫ

## Режимы работы мышц:

- при уменьшении своей длины
- при ее удлинении
- без изменения своей длины
- при изменении и длины и напряжения мышц

## Виды силовых способностей:

- Собственно-силовые (Абсолютная сила и Относительная сила)
- Скоростно-силовые (Взрывная сила)
- Силовая выносливость (Статическая и динамическая)

## В зависимости от природы сопротивления - 3 группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением собственного тела;
- изометрические

## Методы развития силовых способностей:

- упражнения (пассивное и активное)
- Метод максимальных усилий
- Метод повторных непредельных усилий
- Метод изометрических усилий
- Метод изокинетических усилий
- Метод динамических усилий

# Быстрота как физическое качество

## Три формы проявления быстроты:

- скорость двигательной реакции;
- быстрота выполнения одиночного движения;
- частота движений.

## Средства развития скоростных способностей можно разделить на три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей
- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей
- упражнения сопряженного воздействия.

## Основными методами воспитания скоростных способностей:

- методы строго регламентированного упражнения;
- повторный метод (выполнение упражнений с максимальной скоростью чередовать с отдыхом);
- соревновательный метод;
- игровой метод.

# Понятие о выносливости

**Общая и специальная выносливость**

**В зависимости от мощности (интенсивности) работы выделяют 4 вида выносливости:**

- скоростно-силовая выносливость
- специальная выносливость
- общая выносливость
- аэробная выносливость

## **Гибкость как физическое качество**

*Активная и пассивная виды гибкости  
Общая и специальная виды гибкости*

## **Координационные способности (ловкость)**

*Средствами развития ловкости  
являются различные гимнастические и  
акробатические упражнения, спортивные  
и подвижные игры, прыжковые  
упражнения, упражнения с предметами.*

**СПАСИБО за внимание**

Самарский государственный  
технический университет

<https://samgtu.ru/>

$\pi$

$\tau$

$x$

