

**Общая физическая, специальная и
спортивная подготовка.**

**Основы методики самостоятельных
занятий физическими упражнениями.**

Самоконтроль во время занятий.

Методические принципы физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправдано, ибо физическое воспитание – один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- Сознательность и активность;
- Наглядность;
- Доступность;
- Систематичность;
- Динамичность.

Средства физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Методы физического воспитания.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- Метод регламентированного упражнения;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Словесные и сенсорные методы.

Основы обучения движениям.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Этапы обучения движениям.

1 этап.

Ознакомление, первоначальное разучивание движения

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

2 этап

Формирование двигательного умения.

Углубленное детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота; нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действия.

3 этап.

Формирование двигательного навыка.

Достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочие запоминания, автоматизм двигательного действия.

Воспитание физических качеств.

Воспитание силы. Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, резиновые амортизаторы и др.).

Величину отягощения можно дозировать:

- В процентах к максимальному весу;
- По разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- По числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять 10 раз).

Метод максимальных усилий. Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося, и связан с воспитанием «взрывной силы», которая зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30 – 70 % рекордного, которые выполняются сериями по 4 – 12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3 – 6 подходов. Отдых между сериями 2 – 4 минуты (до полного восстановления). Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30 % рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15 – 25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3 – 6 подходов, отдых между ними 2 – 4 минуты. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Под **быстротой** понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

При оценке быстроты различают:

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

Различают простые и сложные реакции.

Простая реакция – это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, выстрел стартового пистолета).

Сложная реакция бывает различной, но чаще всего это реакция на движущийся объект и реакция выбора.

Для воспитания быстроты широко применяются методы: **повторный, переменный** (с варьирующими ускорениями), **игровой** и **соревновательный**.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: **выносливость** — это способ противостоять утомлению.

Выделяют два вида выносливости — **общую** и **специальную**.

Общая выносливость – это способ выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- Осваивать координационно сложные двигательные задания;
- Быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- Повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

Различают **гибкость динамическую** (проявленную в движении), **статическую** (позволяющую сохранить позу и положение тела), **активную** (проявленную благодаря собственным усилиям) и **пассивную** (проявленную за счет внешних сил).

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- Утренняя гигиеническая гимнастика;
- Упражнения в течение учебного дня;
- Самостоятельные тренировочные занятия.

Заниматься рекомендуется 2 – 7 раз в неделю по 1 – 1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.

Ходьба и бег.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Режим 1. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. ЧСС сразу после бега 20 – 22, через 1 мин 13 – 15 ударов за 10 секунд.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. ЧСС сразу после бега 24 – 26, через 1 мин 18 – 20 ударов за 10 секунд.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года. ЧСС сразу после бега 27 – 29, через 1 мин 23 – 26 ударов за 10 секунд.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. ЧСС сразу после бега 30 – 35, через 1 мин 27 – 29 ударов за 10 секунд.

Для любителей оздоровительного бега три варианта тренировки:

- Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120 – 130 ударов в минуту.
- Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132 – 144 удар/мин раз в неделю.
- Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144 – 156 удар/мин 1- 2 раза в неделю.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость».

«Бегать – одному!» - важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

«Только бодрость!» - этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности.

Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 минуту и принимается за 100 %. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС 1 мин на 20 %, через 3 мин – на 30, через 5 мин – на 50, через 10 мин – на 70 – 75 % (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3 – 4 км или в течение 20 – 30 минут. Наиболее важен не объем работы, регулярность занятий.

Плавание.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10 – 15 до 30 – 45 мин и добиваться, чтобы преодолеть за это время без остановок в первые пять дней 600 – 700 м, во вторые 700 – 800, а затем 1000 – 1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8 – 10 раз. ЧСС сразу после проплывания дистанции для возраста 17 – 30 лет должна быть в пределах 120 – 150 удар/мин.

Ходьба и бег на лыжах.

Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1 – 1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

Возрастные особенности содержания занятий.

С учетом возрастных изменений для лиц 17 – 29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4 – 5 раз в неделю.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет – 134 удар/мин; 30 лет – 129; 40 лет – 124; 50 лет – 118; 60 лет – 113 удар/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 – возраст (в годах).

Тренированность организма можно определить также по разнице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0 – 12 говорит о хорошей тренированности, 12 – 18 – о средней, 19 – 25 – об отсутствии тренированности.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20 – 24 раз в минуту, после средней – 25 – 40, после тяжелой – более 40 дыханий в минуту.