



РГППУ

Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

Тема 6

СПОРТ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Преподаватель:

Ольховская Елена Борисовна – доцент
кафедры физического воспитания РГППУ



РГППУ
Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий
физическими упражнениями и спортом

План лекции

1. Спорт как вид деятельности
2. Самостоятельные занятия
физическими упражнениями и
спортом

1. СПОРТ КАК ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Спорт** – это составная часть физической культуры; средство и метод физического воспитания человека; соревновательная деятельность и подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью.
- **Спорт** – специально организованная деятельность, направленная на всестороннее и гармоничное развитие физических и психических качеств в процессе тренировок и соревнований, целью которых является достижение максимального результата.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Основные отличия спортивной деятельности от физического воспитания:

1. Спортивная деятельность направлена на развитие специальных особенностей человека, выявление его резервных возможностей; физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармоническое развитие личности.

2. Цель спортивной деятельности – достижение рекордных результатов. Цель физического воспитания – оптимальный уровень результатов, необходимый для осуществления трудовой деятельности.

3. Обязательный и основной компонент спортивной деятельности – соревнование. В физическом воспитании соревнование способствует повышению эффективности занятий, но не является обязательным, выступает как метод, а не как компонент деятельности, служит формой организации занятий.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

4. Спортивная деятельность требует максимального физического и психического напряжения не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий. Физическое воспитание требует достаточно высоких, но не максимальных физических и психических усилий.

5. Спортивная деятельность носит добровольный характер. Результативность во многом зависит от интереса, увлеченности. Физическое воспитание в системе среднего специального и высшего образования носит обязательный характер, в системе занятий массовой физической культурой – добровольный.

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Целью массового спорта являются:
предоставление возможности заниматься
спортом всем желающим, привлечение широких
масс населения к активным занятиям, активный
отдых, снятие нервно-эмоционального
напряжения, укрепление здоровья, повышение
работоспособности и достижение физического
совершенства.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Массовый спорт как сложное многофункциональное явление в жизни общества выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Оздоровительные задачи массового спорта: сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности.

Воспитательные задачи массового спорта: существенно влияет на подготовку человека к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивает у него эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности.

Образовательные задачи массового спорта: для здоровья и жизни человека необходимы знания в области физиологии, психологии, медицины, теории и методики физического воспитания, организации и поведения оздоровительных, спортивных мероприятий, спортивных соревнований.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Спорт высших достижений – систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Сегодня спорт высших достижений - пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека.

Высокие результаты достигаются интенсификацией учебно-тренировочного процесса. Известно, что спортивный успех - это талант, помноженный на труд, труд до самоотречения, до самопожертвования.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Виды спорта можно классифицировать следующим образом:

- преимущественно развивающие у человека силу и скоростно-силовые качества (тяжелая аэробика, легкоатлетические метания и прыжки и т.д.);
- преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта: лыжи, кросс, плавание и т.д.);
- способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика и аэробика);
- комплексного воздействия на человека (разные виды единоборств, спортивные игры, различные многоборья).

Национальные виды спорта культивируются в определенных регионах страны. В их основе лежат традиционные народные упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда в условиях данных регионов

Составляющие спортивной подготовленности

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА –

многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Спортивная подготовленность складывается из нескольких составляющих, которые тесно взаимосвязаны между собой.

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств – сила, быстрота, ловкость, выносливости и гибкости

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Различают общую(ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится упражнениям на развитие ловкости и гибкости. Силовые упражнения выполняются с небольшими отягощениями, но большим числом повторений.

СФП направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. С ростом квалификации спортсмена увеличивается объем средств СФП и уменьшается объем ОФП.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством.

Задачи технической подготовки:

1. Достичь высокой стабильности и вариативности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.

2. Последовательно превращать освоенные основы техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

3. Усовершенствовать структуру двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Повысить надежность и результативность техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.

5. Совершенствовать технической мастерство спортсменов исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудований.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю. Оказывать на него постоянное психологическое давление разнообразными и эффективными действиями

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условия занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию **студенческий спорт**.

Организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня: в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта.

2. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Основная **цель** самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом у студентов – оптимизация учебной и трудовой деятельности с помощью физических упражнений, способствующих сохранению здоровья и работоспособности в профессиональной деятельности.

Задачи самостоятельных занятий – повышение умственной работоспособности, оптимизация психических и физиологических процессов, предупреждение заболеваний, связанных с гиподинамией и психозмоциональным стрессом.

Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями делятся на *большие формы* и *малые формы*



Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Малые формы:

Утренняя гимнастика включает в себя комплекс упражнений на все группы мышц: упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, а также водные процедуры с элементами закаливания.

Физкультминутка – упражнения в течение учебного дня, которые выполняются самостоятельно в перерывах между учебными занятиями для снятия напряжения, предупреждения наступающего утомления, что способствует поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени.

Физкультурная пауза – это своего рода активный отдых, механизм которого заключается в переключении с деятельности одних нервных центров, утомляющихся при работе, на деятельность других центров, связанных с регуляцией движений при физических упражнениях.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

К **большим формам** самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся *самостоятельные тренировочные занятия*.

Структура самостоятельного занятия строится по общепринятой методике и состоит:

подготовительной части (постепенная функциональная подготовка организма к нагрузкам);

основной части (укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, закаливание организма);

заключительной части (приведение организма в оптимальное состояние, снижение возбуждения сердечнососудистой, дыхательной, нервной и др. систем организма).

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Самостоятельные тренировочные занятия должны носить постоянный характер в режиме дня студента, продолжаться не менее 1–1,5 часов и проходить как минимум 3 раза в неделю.

В качестве основных средств при самостоятельных занятиях применяют *легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, гимнастические упражнения, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры.*

Самыми распространенными формами самостоятельных занятий являются *прогулки на свежем воздухе и походы выходного дня.*

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самым главным для правильной организации занятий физическими упражнениями является умелое дозирование нагрузки. Стандартным блоком, содержащим весь набор нагрузок с должной дозировкой, является недельный цикл занятий. Для правильного формирования **недельной двигательной нагрузки** необходимо соблюдение следующих правил:

1. При трехразовых нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени (например, в понедельник, среду и пятницу).
2. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки, направленные на развитие силы и выносливости.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

3. В процессе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки.

4. Ни в коем случае не приступать к тренировке будучи больным, при плохом самочувствии.

5. Не приступать к тренировке натощак, так как длительная работа может привести к полному истощению энергетических запасов организма. К активной физической нагрузке приступать через 1–1,5 часа после приема пищи.

6. Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж).

Определение оптимальной физической нагрузки для организма

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем.

Наиболее информативный показатель интенсивности физической нагрузки – ЧСС (частота сердечных сокращений). ЧСС занимающихся упражнениями зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Среднее значение *ЧСС в состоянии покоя* 60 – 70 удар/мин.

ЧСС при физической нагрузке *небольшой интенсивности* 100 – 130 удар/мин.

ЧСС при физической нагрузке *средней интенсивности* 130 – 150 удар/мин.

ЧСС при физической нагрузке *выше средней интенсивности* 150 – 170 удар/мин.

ЧСС для *предельной физической нагрузки* 170 – 200 удар/мин.

Характер содержания занятий в зависимости от возраста

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения возможностей сердечнососудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам.

Для лиц 17-19, 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.

Лицам 30-50 лет рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

Для разного возраста минимальной интенсивностью нагрузки по ЧСС, которая дает *тренировочный эффект*, являются следующие показатели:

- для лиц 17 – 25 лет – 134 уд/мин;
- 30 лет – 129 уд/мин;
- 40 лет – 124 уд/мин;
- 50 лет – 118 уд/мин;
- 60 лет – 113 уд/мин и т.д.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 – возраст в годах

Профилактика травматизма

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушение их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий:

- заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1–1,5 часа после еды (но не натощак);
- занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать гигиеническими мероприятиями;
- необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества;
- спортивная одежда и инвентарь должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной подготовки занимающихся, а также погодным условиям;

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

- недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания;
- важно соблюдать правила личной гигиены, чистоту тела и одежды;
- занятия проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания (солнце, воздух и вода);
- регулярно .проводить контроль за физической нагрузкой

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Временные объёмы и формы двигательной активности для студентов в **недельном двигательном режиме:**

- утренняя гимнастика – не менее 140 минут (20 минут в день);
- обязательные учебные занятия в вузе – 180 минут (2 пары);
- двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня;
- организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях – не менее 210 минут;
- самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности – не менее 240 минут (4 часа).

В каникулярное время и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 360 минут (6 часов).

Вопросы для подготовки к семинару

1. Дайте определение понятию «спорт». Чем отличается спортивная деятельность от физического воспитания?
2. Охарактеризуйте основные цели и задачи массового спорта.
3. Что такое «спорт высших достижений»?
4. Дайте характеристику «национальным видам спорта», приведите примеры.
5. Из каких составляющих складывается спортивная подготовленность. Охарактеризуйте их.

Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

6. Что представляет собой студенческий спорт.

Раскройте организационные особенности студенческого спорта.

7. Перечислите цели, задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Охарактеризуйте малые формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Охарактеризуйте большие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

10. Что необходимо учитывать при оптимальной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическое задание 6

1. Продолжите определение:

- Спорт – это
- Спортивная подготовка – это ...

2. Перечислите, что относится к малым формам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Работу выполнить в информационно-образовательной среде Таймлайн