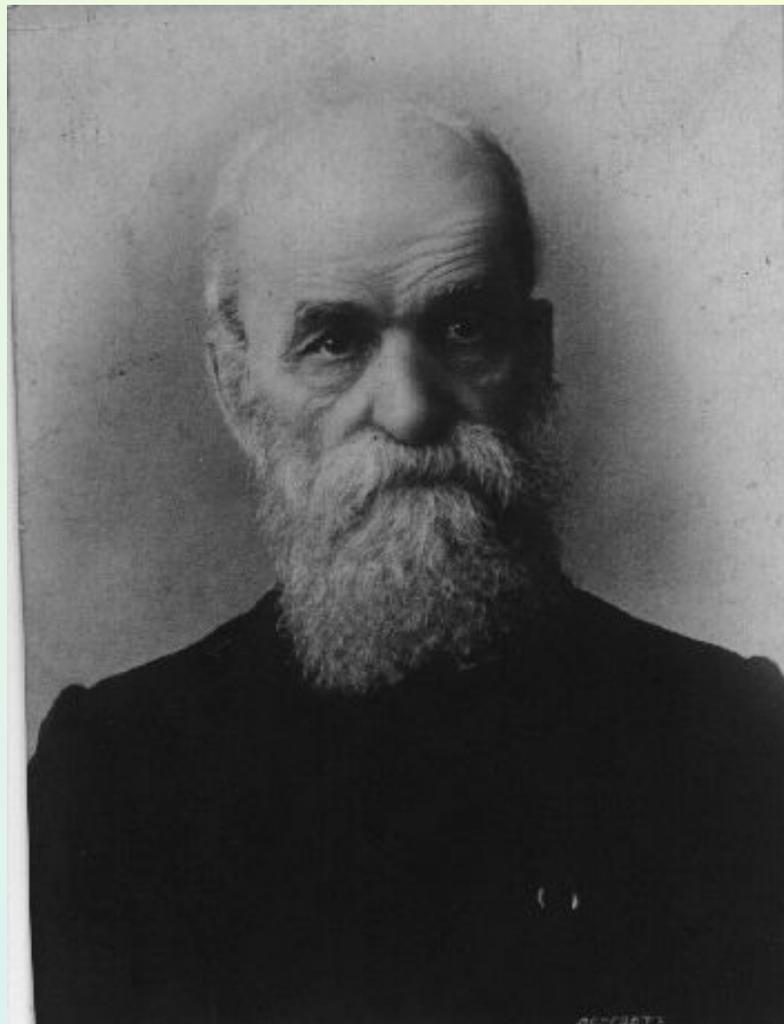


Лекция 3

Физическая подготовка в системе физического воспитания

План:

1. Методические принципы физического воспитания
2. Методы физического воспитания
3. Основы обучения движениям
4. Физические качества. Воспитание физических качеств
5. Общая и специальная физическая подготовка



**. Основоположник научной системы
физического воспитания в России
Петр Францевич Лесгафт (1837-1909)**

Физическое воспитание - педагогический процесс, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическая подготовка - процесс воспитания(формирования) физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками.

1. Методические принципы физического воспитания

Методическими принципами физического воспитания являются основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач физического воспитания.

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность и индивидуализация;
- систематичность;
- динамичность (постепенность).

Принцип сознательности и активности

Принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

В основе принципа - мотивация

Принцип наглядности

Наглядность - это создание правильного представления, образа двигательного задания или отдельного его элемента.

Формы наглядности

- показ упражнений, демонстрация схем, плакатов, видеозаписей с образцами наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий;
- введение в задание предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- использование срочной информации, предназначенной для получения занимающимися и преподавателем с помощью различных технических устройств срочной информации по ходу или после выполнения двигательных действий с целью их коррекции либо для сохранения заданных параметров.

Доступность и индивидуализация

Правила:

- от простого к сложному, от легкого к трудному;
-  строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся - пол, возраст, физическая подготовленность, уровень здоровья, волевые качества и др.

Доступность не означает отсутствие трудностей, а предполагает посильную меру этих трудностей.

Систематичность

Требования принципа систематичности - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, преемственность и последовательность тренировочных нагрузок от занятия к занятию, повторяемость и вариативность. **Правила:**

- от простого к сложному, от легкого к трудному;

 строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся - пол, возраст, физическая подготовленность, уровень здоровья, волевые качества и др.

- Повторяемость и вариативность

- Принцип динамичности (постепенности)

заключается в требовании постановки все более трудных заданий по мере их выполнения, в постепенном усложнении двигательных действий, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).-

2. Методы физического воспитания

Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений.

- методы регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

3. Основы обучения движениям.

Двигательное умение — степень владения двигательным действием, характеризующаяся концентрацией внимания на самом движении.

Двигательный навык - такая степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения.

Этапы процесса обучения двигательному действию

Первый этап - Ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Второй этап - углубленное, детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Третий этап - формирование и дальнейшее совершенствование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Методы обучения движению

- 1) Целостный метод
- 2) Конструктивный метод
- 3) Метод сопряженного воздействия

4. Физические качества.

Воспитание физических качеств.

Физические качества - это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

Морфофункциональные свойства организма - особенности строения и функционирования опорно-двигательной, кровеносной, нервной и других систем организма, их подготовленность к двигательным действиям.

Физические качества.

.

- **сила**
- **быстрота**
- **выносливость**
- **гибкость**
- **ловкость**

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила человека характеризуется величиной преодолеваемого им сопротивления, например, весом штанги, сопротивлением динамометра и т.п.

Относительная сила человека определяется делением абсолютной силы на вес человека.

Методы воспитания силы:

- метод предельных и околопредельных отягощений;
- метод непередельных отягощений;
- метод динамических усилий.
- метод статических усилий.

Средства воспитания силы:

- упражнения с внешним сопротивлением (штанга, набивные мячи, гантели, противодействие партнера, тренажерные устройства и т.д.);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.);
- упражнения в самосопротивлении.

Быстрота

Быстрота - способность выполнять двигательное действие за короткий промежуток времени.

Факторы, влияющие на проявление быстроты в двигательной деятельности, также являются:

- преобладание в структуре мышц быстрых мышечных волокон,
- способность мышц к расслаблению,
- динамическая сила и гибкость,
- волевые качества человека,
- морфологические особенности
- качество техники выполнения скоростных движений.

Показатели оценки быстроты:

- быстрота двигательной реакции;**
- быстрота одиночного движения;**
- быстрота (частота) движений.**

Средства воспитания быстроты - соревновательные упражнения (основные в том или ином виде спорта); скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Повторный метод – основной метод при воспитании быстроты.

- упражнения всегда должны выполняться с максимально возможной скоростью;
- по продолжительности упражнения должны быть кратковременными (не более 20-22 сек.)
- упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения;
- интервалы отдыха между повторениями должны быть полными;
- хорошее владение техникой выполняемого движения;
- максимально быстрое выполнение упражнений нередко вызывает различные травмы, поэтому необходима тщательная разминка.

Ловкость

Ловкость (координационные способности)

- способность овладеть новыми движениями
- способность перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.
- точностью и меткостью движений (например, попасть в кольцо).

Направления в развитии ловкости:

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы
- ловкость в сложных условиях меняющейся обстановки
- ловкость в упражнениях с меняющимся сопротивлением
- ловкость в манипуляциях предметами
- ловкость в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников
- ловкость в игровых упражнениях
- ловкость в упражнениях на равновесие

Методические подходы совершенствования ловкости:

- систематическое обучение новым движениям. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей;
- внезапное изменение обстановки, использование нестандартного оборудования и инвентаря, подключение разнообразных сбивающих факторов;
- использование упражнений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение;
- выполнение заданий на точность и др.

Гибкость

Гибкость - это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с нужной амплитудой.

Гибкость:

- Активная (проявляется за счет собственных мышечных усилий)
- Пассивная (проявляется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил)

Амплитуда движений при пассивной гибкости выше, чем при активной.

Гибкость:

- общая (подвижность во всех суставах)
- специальная (подвижность в отдельных суставах)

По признаку режима работы мышц:

- динамическая (например, сгибания, разгибания)
- статическая (например, удержание ноги в положении «ласточка» или фиксация шпагата в гимнастике).

Основное средство развития гибкости – это упражнения на растягивание.

Выносливость

-это способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности

- это способность противостоять утомлению.

Утомление - это функциональное состояние, возникающее вследствие продолжительной и интенсивной работы, характеризующиеся снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

Типы утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое

Виды выносливости:

-  **1) Общая выносливость (аэробная)-**
способность длительное время выполнять динамическую работу умеренной интенсивности с участием большей части мышечного аппарата, не снижая ее интенсивности.
- 2) Специальная выносливость -** способность длительно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду деятельности, не снижая ее интенсивности.

5. Общая и специальная физическая подготовка

ОФП - это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

СФП - это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или деятельности.

Физическая подготовленность- это результат физической подготовки.

План:

1. Методические принципы физического воспитания
2. Методы физического воспитания
3. Основы обучения движениям
4. Физические качества. Воспитание физических качеств

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!