

## Лекция 1

# Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

# **Учебные вопросы:**

- 1. Средства и методы физического воспитания.**
- 2. Физическая подготовленность человека.**
- 3. Общая физическая и специальная подготовка, структура учебно-тренировочного занятия.**

## **Рекомендуемая литература:**

- 1. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильнич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.**
- 2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 294 с.**
- 3. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / Под ред. проф. М.М. Колокольцева, ст. препод. Е. А. Койпышевой. – Иркутск: ИРНИТУ, 2015. – 335 с.**
- 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.**

# **Вопрос 1. Средства и методы физического воспитания**

**Для решения задач физического воспитания применяются следующие группы средств:**

- 1) физические упражнения;**
- 2) оздоровительные силы природы;**
- 3) гигиенические факторы.**

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

**Содержание физических упражнений** – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.).

**Содержание физических упражнений обуславливает их:** оздоровительное значение; образовательную роль; влияние на личность.

**Оздоровительные силы природы оказывают**  
**существенное влияние на занимающихся**  
**физическими упражнениями и при этом**  
**используют:**

- 1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания;**
- 2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).**

**Гигиенические факторы** содействуют  
укреплению здоровья и повышают  
эффект воздействия физических  
упражнений на организм человека,  
стимулируют развитие адаптивных  
свойств организма.



**Под методами физического воспитания** понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две **группы методов:**

- **специфические**, характерные только для процесса физического воспитания;
- **общепедагогические**, применяемые во всех случаях обучения и воспитания.

## **Специфические методы физического воспитания:**

### **1. Метод строго регламентированного упражнения.**

**Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.**

**2. Игровой метод.** Сущность его заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**3. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований.**

## **Общепедагогические методы:**

- словесные методы** служат для доведения до занимающихся учебного материала, постановки задач, управления их учебно-практической деятельностью на занятиях, оценивания результатов освоения учебного материала, оказания воспитательного влияния;
- методы наглядного воздействия** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых физических упражнений.



# **Вопрос 2. Физическая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ человека**

**Физическая подготовленность —**  
**состояние человека, обусловленное**  
**степенью развития присущих ему**  
**физических качеств и степенью владения**  
**двигательными умениями и навыками,**  
**необходимыми для успешного**  
**осуществления определенного рода**  
**деятельности.**

# Силовые способности

**Мышечная сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**Виды силовых способностей:**

- 1) собственно-силовые;
- 2) скоростно-силовые;
- 3) силовая выносливость.

**1) Собственно-силовые способности** проявляются в условиях статического режима и медленных движений.

**2) Скоростно-силовые способности** проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину, высоту)

**Разновидности скоростно-силовых способностей:**

**Взрывная сила** – это способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (старт).

**3) Силовая выносливость** проявляется в действиях, требующих продолжительного по времени и относительно высокого по уровню мышечного напряжения (для их совершенствования применяются специальные силовые упражнения).

## Методы совершенствования силовых способностей:

**1. Метод максимальных усилий:** выполнение упражнений с субмаксимальными и максимальными отягощениями.

**2. Метод повторных неопредельных усилий** предусматривает многократное преодоление неопредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа».

**3. Метод изометрических усилий** характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц.

**4. Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.



**Скоростные способности** – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Формы проявления скоростных способностей:**

1. Быстрота двигательной реакции.
2. Быстрота выполнения одиночного движения.
3. Частота движений (количество движений в единицу времени).

Быстрота двигательных реакций может быть **простой и сложной**.

**Простая реакция** – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал – зрительный, слуховой (старт в ответ на выстрел пистолента).

В **сложных реакциях** выделяют: **реакцию на движущийся объект** (мяч, шайба и т.п.) и **реакцию «выбора»** (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

**Быстрота выполнения одиночного движения** проявляется в способности выполнять отдельные двигательные акты с высокой скоростью (скорость движения ноги, руки при ударе по мячу)..

**Быстрота выполнения цикла движений** является определяющей для циклических видов спорта (бег, плавание и др.) и проявляется в темпе движений.

**Средствами совершенствования скоростных способностей являются скоростные упражнения.**

### **Основные группы:**

**1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.**

**2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные игры, эстафеты).**

**3. Упражнения сопряженного воздействия:**

**а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);**

**б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (бег, плавание, спортивные игры и др.).**

**Выносливость** – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Виды выносливости: **общая; специальная.**

**Общая выносливость** – выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата (длительный бег в умеренном темпе; ходьба на лыжах).

**Специальная выносливость** – выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость бегуна, боксера).

В зависимости от проявления других способностей выделяют: **скоростную; силовую; координационную выносливость.**

**Средства развития общей выносливости** – упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Методы развития общей выносливости:**

- метод непрерывных упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- переменный метод (чередование работы в разных зонах мощности – большой и умеренной (бег-ходьба)).

**Средства совершенствования специальной выносливости** – специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной интенсивностью и продолжительностью, обеспечивающей достижение значительного утомления.

**Гибкость** – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

**Активная гибкость** – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп.

**Пассивная гибкость** – способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил.

**Средства развития гибкости** – упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой.

**Среди упражнений на растягивания выделяют:**

- активные;
- пассивные;
- статические.

**Координационные способности (ловкость) человека** определяют его возможность рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

**Координационные способности включают в себя:**

- способность к оценке и регуляции параметров движений;
- способность точного воспроизведения движения в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к ритму;
- способность к произвольному расслаблению мышц.

**Средства развития координационных способностей – различные гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, прыжковые упражнения, упражнения с предметами.**



**Вопрос 3. Общая физическая и специальная подготовка, структура учебно-тренировочного занятия**

**3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс совершенствования физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности.

**Основные группы специальной физической подготовки:**  
**спортивная подготовка; профессионально-прикладная подготовка.**

### **3.2. Структура учебно-тренировочного занятия**

**Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной; основной и заключительной.**

**Общая плотность занятия – отношение педагогически оправданного использованного времени ко всей продолжительности занятия.**

**Должна стремиться к 100 %.**

**Моторная плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия.**

**Может колебаться от 10-15 % до 80-90 %.**