

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 %.