

# **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

## **Методико-педагогические основы физической подготовки (часть I)**

**Основные понятия**

**Методические принципы физического воспитания**

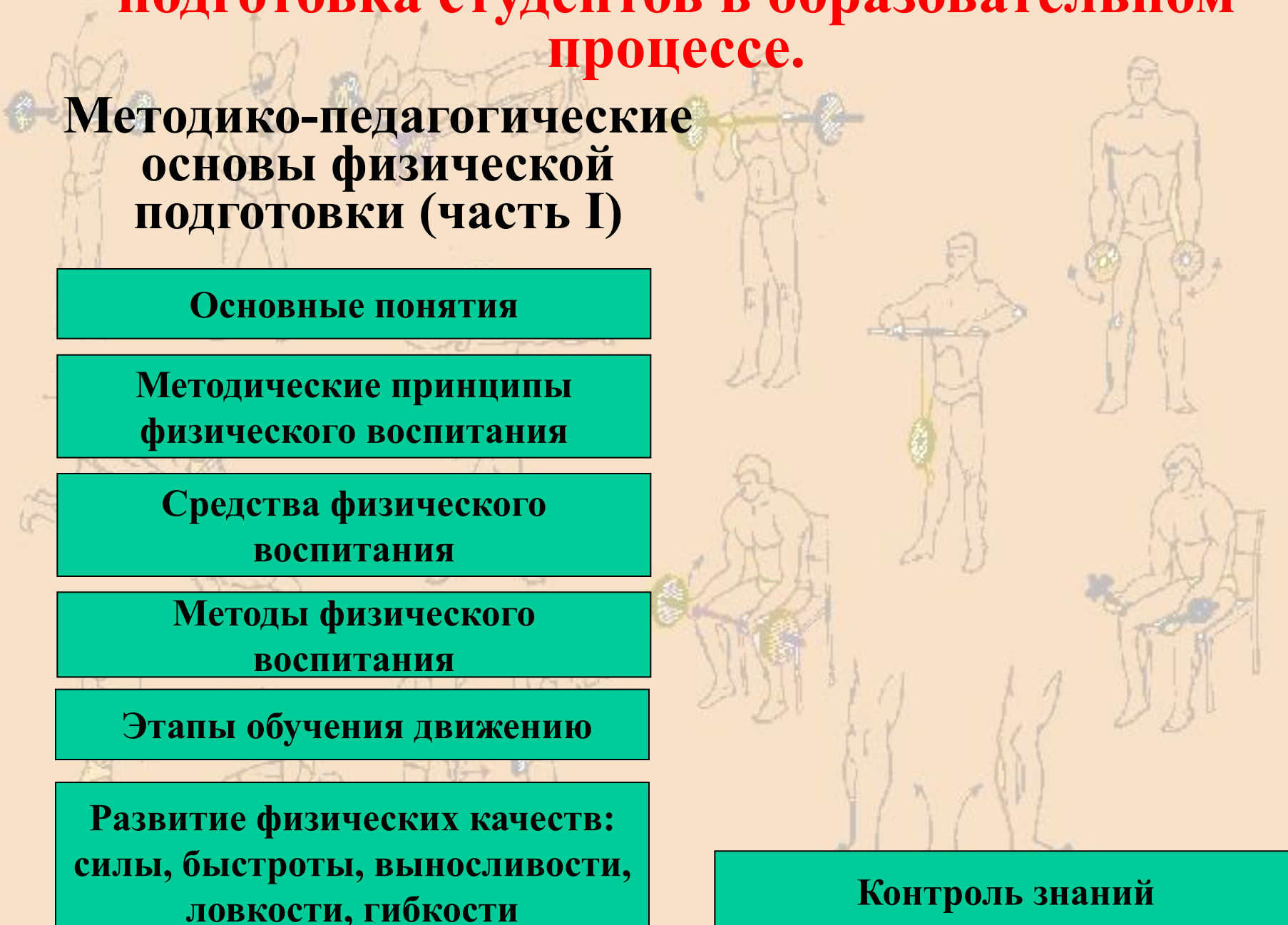
**Средства физического воспитания**

**Методы физического воспитания**

**Этапы обучения движению**

**Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости**

**Контроль знаний**



# Методические принципы:

**Сознательность и активность**

**Наглядность**

**Доступность**

**Систематичность**

**Динамичность**

Принципы тесно взаимосвязаны, поскольку отражают закономерности одного и того же процесса - процесса физического воспитания.

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

# Сознательность и активность

Принцип предусматривает  
формирование:

- осмысленного отношения;
- устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Это обеспечивается мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов и т.д.



Тренер объясняет суть задания, поясняет, почему необходимо соблюдать конкретный алгоритм выполнения упражнения.

# Наглядность

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

Наглядность это *не только*

- показ упражнения тренером,

но и использование:

- пособий,
- технических средств,
- имитационных действий,
- образных выражений,
- ритма.



Основой наглядного пособия «Техника низкого старта» послужила кинограмма выполнения старта одного из Олимпийских чемпионов в беге на короткие дистанции

# Доступность

## Принцип обязывает

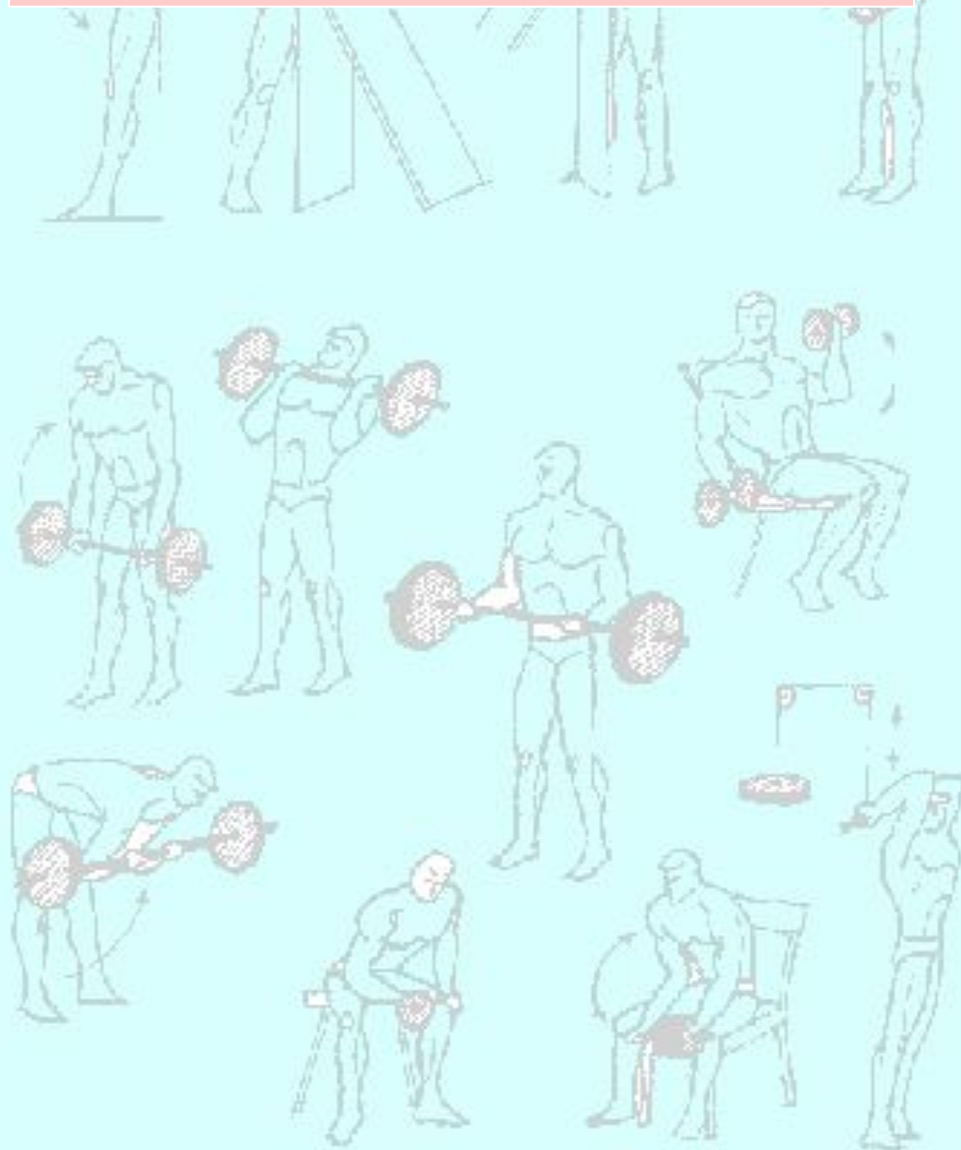
### учитывать:

- *возраст,*
- *пол,*
- *уровень подготовленности,*
- *индивидуальные различия.*

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

Благодаря этому принципу Вы с одной стороны, значительно уменьшаете риск получения травм, а с другой – улучшаете свою физическую подготовленность

Тренер, партнер помогает спортсмену определить доступную нагрузку





# *Систематичность*

Любая нагрузка имеет

4 фазы:

- **расходование энергии,**
- **восстановление,**
- **сверхвосстановление,**
- **возвращение к  
исходному уровню.**

*Систематичность - это регулярность занятий,  
рациональное чередование нагрузок и отдыха.*

Попадая на фазу сверхвосстановления мы совершенствуем функциональные системы организма. Важно чтобы интервал отдыха заканчивался раньше, чем наступает фаза возвращения к исходному уровню. Это положение лежит в основе **принципа систематичности.**

# Динамичность

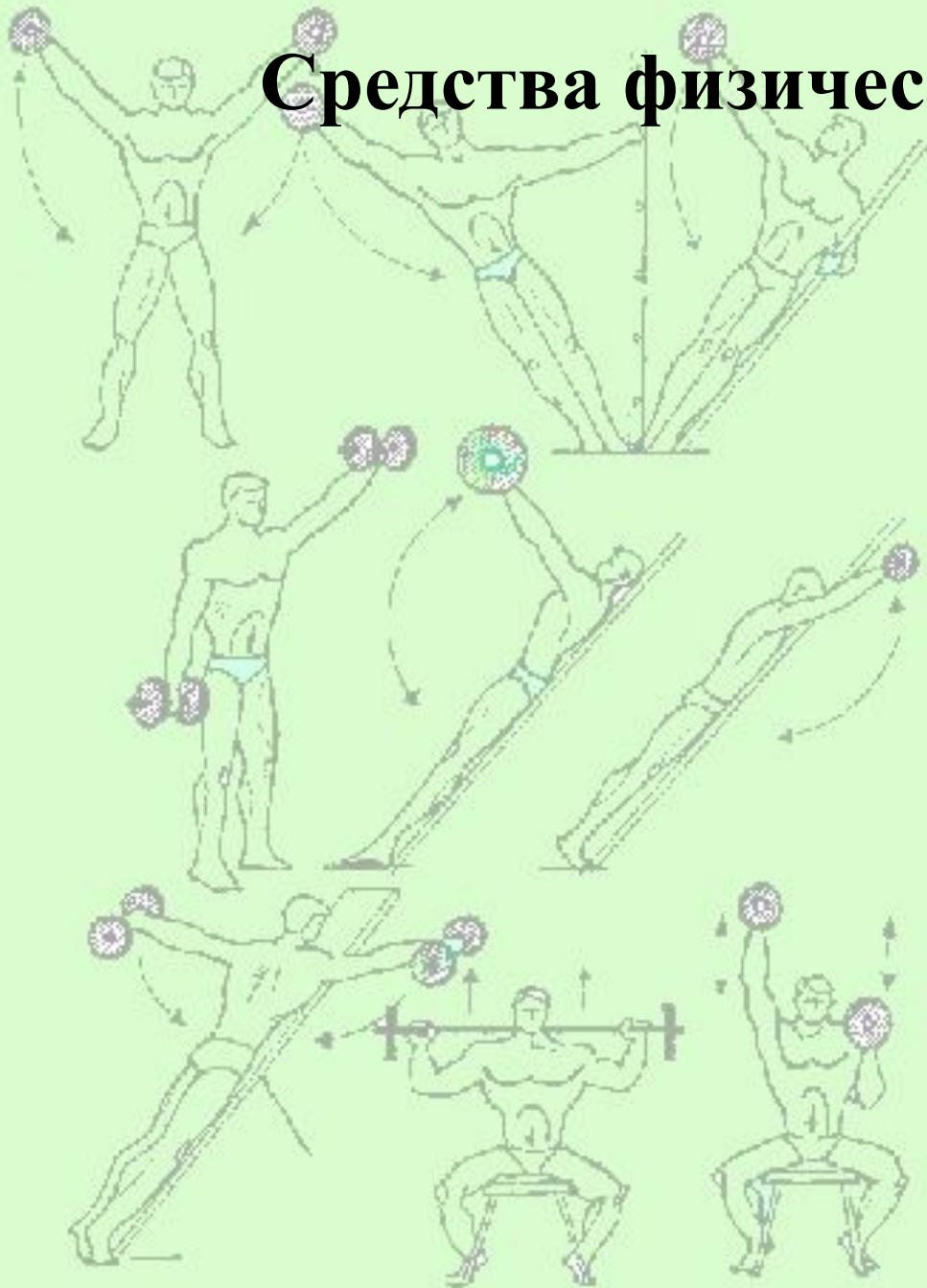
Динамичность заключается в постановке все более трудных заданий, в нарастании объема и интенсивности нагрузки.

Динамичность проявляется в формах:

- прямолинейное повышение нагрузок используется при постепенном втягивании в работу;
- ступенчатая динамика резко стимулирует тренированность;
- волнообразная нагрузка является фоном, на который накладываются две предыдущие нагрузки.



# Средства физического воспитания



- 1. Физические упражнения** - это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.
- 2. Оздоровительные силы природы** - солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды.
- 3. Гигиенические факторы** - режим нагрузок и отдыха, питания, внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция).