

Понятия, определения физической культуры

Основные понятия теории и методики физического воспитания

- 1) Физическая культура, 2) физическое воспитание, 3) физическое развитие,**
- 3) физическая подготовка, 4) физическая подготовленность, 5) физическое совершенство, 6) спорт.**

- **Физическая культура** – составная часть культуры общества, одно из средств воспитания человека, основанного на использовании физических упражнений для физического самосовершенствования, укрепления здоровья, оптимизации физического состояния.
- **Физическая культура** - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях **физического** и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации.
- **Физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.
- **Физическая культура** - это социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека. Как часть общей культуры она оказывает влияние на воспитание человека, становление личности профессионала.

Понятие и определения физического воспитания

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое воспитание - это многолетний процесс, распространяющийся на все последующие после рождения человека периоды онтогенеза (индивидуального развития)

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Воспитание физических качеств - является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются ***врождёнными***, то есть, даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, то есть педагогический характер, то корректнее говорить не развитие а **«воспитание физических качеств»**.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма, проходящий по закономерностям возрастного развития, взаимодействия генетических факторов и факторов внешней среды.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.).

Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывают функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.). Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45 – 50-летнего возраста физическое развитие как бы стабилизировано на определённом уровне. В дальнейшем по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела,

Физическая подготовка - есть результат использования физических упражнений, воплощённый в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, необходимых в определённой деятельности, либо способствующих её освоению.

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

Общая физическая подготовка - направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной двигательной деятельности (в конкретном виде спорта, профессии и др.), предъявляющий специализированные требования к

Физическое совершенство - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка;
- 4) всесторонне и гармонически развитые физические качества;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретения двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Спорт - представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения и достижения в сфере этой деятельности.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации действий соревнующихся, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам в каждом виде спорта.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности осуществляется в форме спортивной тренировки

**Общеметодические
принципы
физического воспитания**

Общеметодические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности - его назначение состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

Сознательность - это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач.

В процессе физического воспитания должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий физическими упражнениями и спорту.

Принцип активности.

Активность - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий как знание, мотивация потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

- Постановка задач занятия и осознание их занимающимися.
- Сознательное изучение и освоение двигательных действий.
- Осознание способов и возможностей применения приобретённых знаний, умений и навыков в практике жизни.
- Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу физического

Принцип наглядности.

Наглядность – означает привлечение органов чувств человека в процессе обучения двигательным действиям и совершенствования их. Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность – демонстрация движений в целом и по частям, использование иллюстративного материала (киноциклограмм, видеозаписи), наглядных пособий, введение в обстановку действия разметок, разграничительных линий, наглядных ориентиров.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных

Принцип доступности и индивидуализации - в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Назначение этого принципа в следующем:

1. Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности.

2. Исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных непосильных

Методы физического воспитания

Методы физического воспитания – это специальные способы организации двигательной деятельности занимающихся, позволяющие решать задачи обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. В процессе физического воспитания используются две группы методов: **специфические методы и **общепедагогические методы**.**

- Методы строго регламентированного упражнения
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Словесные методы (методы речевого воздействия)
- Методы обеспечения наглядности (наглядные методы)

Специфические методы включают в себя:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод;

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы (методы речевого (вербального) воздействия);
- 2) наглядные методы (методы наглядного воздействия).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, они позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия; 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями; 4) избирательно воспитывать физические качества.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий;

2) методы, направленные на воспитание физических качеств

Методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

Структуру этих методов определяет характер выполнения упражнений – непрерывность или прерывистость (дискретность). По этому признаку, методы, направленные на воспитание двигательных качеств можно подразделить на две группы: 1) методы выполнения упражнения в режиме непрерывной нагрузки (непрерывный метод); 2) методы интервального упражнения (интервальный метод).

1) Непрерывный метод – характеризуется однократным непрерывным выполнением физических упражнений при отсутствии пауз отдыха. Непрерывный метод можно применять в двух вариантах:

Первый вариант – метод равномерного длительного упражнения, в основном связанный с выполнением циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, велоезда и т. п.).

Второй вариант - метод длительного выполнения упражнения в режиме переменной нагрузки. Этот метод также связан с длительным непрерывным выполнением движений циклического характера, но с переменной скоростью, варьируемой на протяжении дистанции по заданной программе.

Такого рода методы направлены преимущественно на воспитание выносливости. Аналогичные методы можно применять при выполнении движений ациклического характера, которым придаётся искусственно-циклический характер путём слитных повторений (например, многократные, без пауз отдыха приседания, наклоны, отжимания в упоре лёжа, поднимание отягощений и т. д.).

2) **Интервальный метод** – предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Выполняемая нагрузка прерывиста, чередуется с нормированными интервалами отдыха.

Интервальный метод можно использовать в двух вариантах:

Первый вариант – метод стандартно-повторного упражнения – характеризуется повторным выполнением заданных двигательных действий, без существенных изменений скорости или мощности выполняемых упражнений, длительности интервалов отдыха. Примером стандартно-повторного упражнения может служить многократное пробегание заданного отрезка дистанции (200, 400 метров и др.) с постоянной, непредельной, но достаточно высокой скоростью и с регламентированными интервалами отдыха (2 минуты спокойной ходьбы). Аналогичным образом могут быть нормированы нагрузки в гимнастических упражнениях, в упражнениях с отягощениями.

Второй вариант – метод вариативного интервального упражнения – отличается направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения тренировочной программы. Это достигается различными путями: 1) изменением параметров движений (скорости, длительности, темпа); 2) сменой способов выполнения действий (путём варьирования интервалов отдыха, внешних условий выполнения упражнений, дополнительных отягощений или сопротивлений).

Примеры методических приёмов вариативного интервального упражнения:

- в переменном режиме;
- с увеличением или уменьшением скорости (мощности) выполняемых упражнений;
- с увеличением или уменьшением длины отрезков дистанции или времени выполнения упражнений;
- с сокращением или увеличением пауз отдыха между выполняемыми упражнениями;
- комбинирование методических приёмов.

Организационно-методическая форма занятий – «круговая тренировка».

Круговая тренировка включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения.

Основу круговой тренировки составляет серийное (с интервалами отдыха или слитное) повторение нескольких видов упражнений заранее подобранных и объединённых в комплекс.

Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8 – 10 станций, которые оснащаются соответствующим оборудованием или символом упражнения, изображенным на рисунке. Большинство упражнений имеет относительно локальную направленность, то есть воздействует на определённую мышечную группу, но есть, как правило, и 1 – 2 упражнения общего воздействия.

Число повторений на каждой станции можно определять индивидуально, в зависимости от теста, который называется «максимумом повторений» (М. П.). Этот тест проводится предварительно на максимально доступное число повторений на каждой станции, а затем в качестве тренировочной нормы можно определять число повторений индивидуально для каждого упражнения (50%, 70%, 90%, или $1/3$, $1/2$, $2/3$ и т. п.).

В комплекс круговой тренировки включают технически сравнительно не сложные и предварительно хорошо разученные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения с отягощениями или сопротивлениями.

Весь круг в отдельном занятии проходят от 1 до 3-х раз слитно или интервально, дозируя общее время прохождения или интервалы отдыха, а также число

Игровой метод.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми (футболом, баскетболом, волейболом), или подвижными играми. В принципе он может быть применён на материале любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода (фартлек, спортивное ориентирование).

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие *особенности*:

- Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры).
- Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей.
- Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.
- При использовании игрового метода, педагогическое управление усложняется и приобретает новые формы. Программирование имеет здесь вероятностный характер (в расчёте на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, в тактических установках). В определённой мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путём изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами).
- Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития.
- Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями.
- Обеспечивать максимальную физическую нагрузку.
- Содействовать воспитанию волевых качеств.

По сравнению с другими методами физического воспитания, соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наиболее эффективному их развитию. В спорте соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.).

Словесные методы (методы речевого воздействия).

Роль слова в любом педагогическом процессе исключительно велика. Практически все стороны деятельности педагога в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Посредством слова сообщают знания, активизируют восприятия, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитываемых.

Ряд традиционных общепедагогических методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение) приобрели в физическом воспитании специфические формы. Для процесса физического воспитания характерно использование лаконичных речевых форм, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Методы обеспечения наглядности (наглядные методы)

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1) Метод непосредственной наглядности – показ упражнений преподавателем или его помощником. Этот метод предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия. Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При этом необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра или маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т. п.), повторность демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражая структуру действия.

2) Методы опосредованной наглядности. Они создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация иллюстративного материала (наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, киноциклограмм и т. п.), макетной демонстрации игровой площадки, слаломной трассы, рисунки фломастером на специальной доске.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений а также тактических действий в игровых видах спорта.

Немаловажную роль в обеспечении наглядности во время выполнения упражнений играет введение в обстановку действия наглядных ориентиров (флажков, разграничительных линий, щитов с разметкой, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точки приложения усилий).

Методы срочной информации. Эти методы предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации по ходу или после выполнения двигательных действий с целью их коррекции, либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и др.). Например: различные тренажёрные устройства (велоэргометры, беговые дорожки (тредбаны), гребные тренажёры, оборудованные встроенными компьютерами), которые позволяют управлять системой регулирования нагрузки, а также тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры.

Средства физического воспитания

Исходное определение средств физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения 2) оздоровительные силы природы 3) гигиенические факторы.

Основными специфическими средствами физического воспитания являются физические упражнения.

Вспомогательные средства– *оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.*

Оздоровительные силы природы используются по двум направлениям: 1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания; 2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры). Гигиенические факторы – личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, питания, сна.

Физические упражнения - это такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Физическое упражнение рассматривается с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения. Число практикуемых в настоящее время физических упражнений чрезвычайно велико, причём многие из них существенно отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме.

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, сердечно-сосудистых заболеваниях и т. п.

Образовательная роль. Через выполнение физических упражнений познаются законы движения в окружающей среде, а также собственного тела и его частей.

Воспитательная роль. Выполнение физических упражнений зачастую требует проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для

Классификация физических упражнений

По преимущественному воздействию их на физические качества человека

Первая группа – *скоростно-силовые* упражнения, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, легкоатлетические метания, стартовые ускорения и т. д.).

Вторая группа – *циклические* упражнения с субмаксимальной, большой и умеренной интенсивностью (средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

К этой группе относятся: легкоатлетический бег, спортивная ходьба, плавание, бег на лыжах, на коньках, гребля, велосезда и т. д.).

Третья группа – *сложнокоординационные* упражнения, требующие проявления, главным образом, координационных способностей в условиях строго заданной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и т. д.).

Четвёртая группа – *виды упражнений, требующие комплексного* проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий. Четвёртая группа подразделяется на две подгруппы:

Единоборства (все виды борьбы, бокс, фехтование).

Спортигры (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и т.д.).

Эффект упражнения

Под **эффектом физических упражнений** подразумевается вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма человека. В целом эффект упражнения трансформируется в сложный комплекс организменных процессов, протекающих во времени и по фазам (Рис. 1)



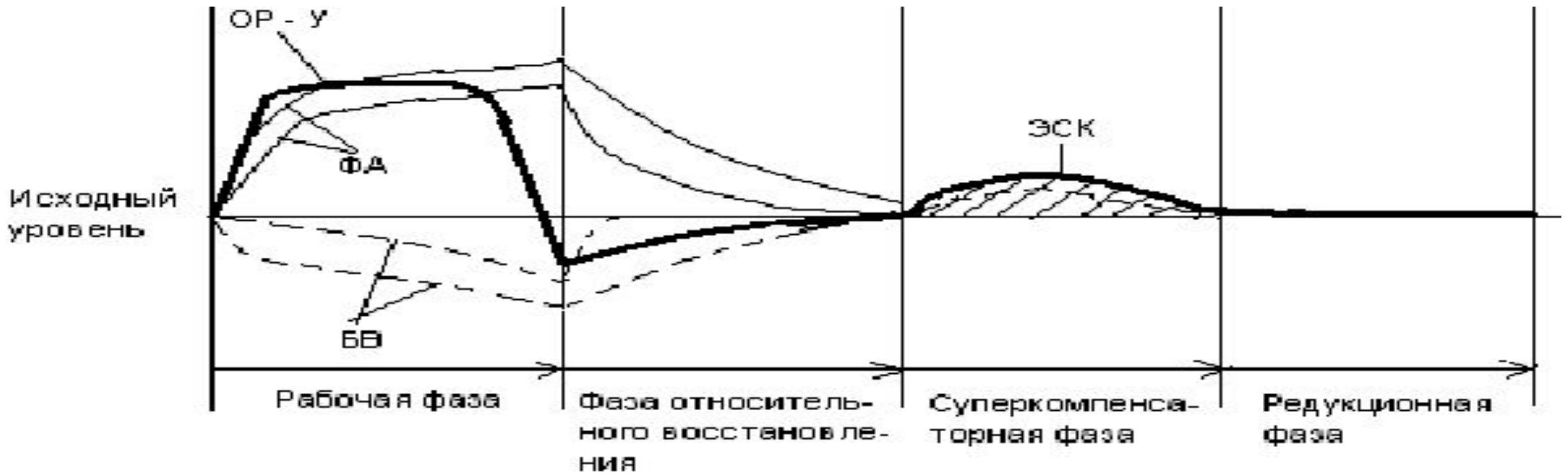


Рис. 1. Схема, иллюстрирующая фазы изменений, происходящих в организме в процессе и в результате выполнения упражнений значительной продолжительности и интенсивности:

ОР - У - динамика оперативной работоспособности, утомления и его устранения;

ФА - динамика функциональной активности отдельных систем организма;

БВ - динамика расходования и восстановления биоэнергетических веществ;

ЭСК - эффект суперкомпенсации

Первая фаза – рабочая фаза. В рабочей фазе, то есть в ходе выполнения упражнения, происходит оперативная реализация работоспособности в той мере, в какой того требует выполнение данного упражнения.

Если выполняемая нагрузка в занятии имеет значительную продолжительность и интенсивность (большая или значительная нагрузки), то уровень оперативной работоспособности к концу занятия снижается и возникает явное (некомпенсированное) или скрытое (компенсированное) утомление.

В рабочей фазе возрастает степень функциональной активности органов и систем, обеспечивающих выполнение упражнения, одновременно расходуются биоэнергетические вещества (гликоген, креатинфосфат и др.).

Вторая фаза – фаза восстановления. По окончании упражнения (или занятия), с началом следующего за ним отдыха, начинается фаза восстановления, к исходу которой ряд показателей возвращается к дорабочему уровню. В этой фазе по механизмам саморегуляции состояния организма протекают обменные процессы, обеспечивающие устранение нарушений его гомеостаза. Возвращается к исходному уровню дыхательная и сердечно-сосудистая системы, ликвидируется кислородный долг, избыток молочной кислоты в крови и в мышцах и т. д.

Третья фаза – суперкомпенсаторная фаза. Если нагрузка в занятии была большой или значительной, то возникает суперкомпенсаторная фаза (сверхвосстановление). Одно из замечательных свойств организма состоит в том, что он способен восстанавливать свои истраченные в процессе деятельности рабочие ресурсы не просто до исходного уровня, а как бы с избытком, обретая дополнительные функциональные возможности. Именно на этой основе возникает суперкомпенсационный эффект физических упражнений, который объясняется происходящим после достаточно напряжённой мышечной работы избыточным восстановлением биоэнергетических веществ и обновлением белковых структур в активно функционировавших системах организма. Не всякое занятие сопровождается эффектом суперкомпенсации. Такой эффект могут вызвать лишь занятия с большими и значительными нагрузками.

Четвертая фаза – редуционная фаза. Если следующее занятие будет проводиться более, чем через три дня, то эффект суперкомпенсации исчезает и наступает редуционная фаза, то есть практически состояние организма возвращается к исходному, бывшему до занятия.

Различают **тренировочные эффекты**: 1) *срочный*, 2) *отставленный* и 3) *кумулятивный эффекты упражнений*.

Срочный тренировочный эффект может наблюдаться в процессе выполнения упражнения или серии упражнений, а также после окончания занятия.

Отставленный тренировочный эффект – это то, во что преобразуется срочный тренировочный эффект, в зависимости от времени, проходящего до начала следующего занятия.

Кумулятивный тренировочный эффект – это результат соединения срочных и отставленных тренировочных эффектов достаточно большого числа занятий, серии микроциклов или мезоциклов (не менее шести недель), воплощённый в приобретении или улучшения состояния тренированности или состояния спортивной формы. Проблема теории спорта состоит в оптимальном управлении кумулятивным тренировочным эффектом

Классификация физических упражнений по структуре движений

Мышечная работа при выполнении физических упражнений может быть **динамической и статической**. В одних видах упражнений преобладает первая, в других вторая.

Динамическая работа может быть циклической, ациклической и смешанного характера.

К циклическому виду относятся упражнения, в которых движения одинаковые по структуре, стереотипно повторяются одно за другим. Например: ходьба, бег, велоезда, плавание, гребля и т. д. В ходьбе и беге повторяющимся циклом является двойной шаг.

К ациклическому виду относятся движения, состоящие из отдельных, не похожих друг на друга двигательных актов, выполняемых в определённой последовательности. Например: метания легкоатлетических снарядов, прыжок с места, финты в спортивных играх, комбинации упражнений в спортивной гимнастике и т. д.

В упражнениях со смешанным характером работы в одном упражнении сочетаются движения циклического и ациклического характера. Например: прыжки с разбега в длину и в высоту, бег с барьерами, ведение мяча в спортивных играх и следующий за ними финт или другое ациклическое движение.

При статических усилиях работающие мышцы напряжены, а движение в данном суставе отсутствует. Например: поддержание позы, угол в висе на перекладине, гимнастический «мост» и др.