

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Общая физическая подготовка (ОФП) -

процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьника. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- научить выполнять движения без излишних напряжений, а также умению расслабляться.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП)-

процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности.

Виды СФП:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная (в т.ч. военно-прикладная) физическая подготовка.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (ТРЕНИРОВКА)

Спортивная подготовка (тренировка) – направленное воздействие на развитие основных и специальных физических качеств юных спортсменов, обеспечивающее нужную степень готовности к спортивным достижениям на основе целесообразного использования принципов, методов средств и условий физической тренировки.

Принципы, средства и методы спортивной тренировки аналогичны принципам, средствам и методам физического воспитания.

В сфере массового спорта спортивная подготовка имеет целью: укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых школьников.

При разных целях стоящих перед массовым спортом и спортом высших достижений структура спортивной подготовки является для них принципиально общей .

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип динамичности;

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природной среды;
- гигиенические факторы.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности.

Методы физического воспитания

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

МЕТОД РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Метод предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

ИГРОВОЙ МЕТОД

Характеристика метода:

- "сюжетная" организация игры:

деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

- комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях (развитие ловкости, быстроты ориентировки, находчивости, самостоятельности).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ

Словесные методы

- дидактический рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания);
- указания и команды (как правило, в повелительном наклонении);
- оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесный отчет и взаиморазъяснение;
- самопроговаривание, самоприказ, основанные на внутренней речи (например, "сильнее", "держать", "плавно").

СЕНСОРНЫЕ МЕТОДЫ

Сенсорные методы :

- метод направленного "прочувствования" движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования (с использованием специальной электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

Формы реализации:

показ самих упражнений, демонстрация наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков), кино - и видеомагнитофонные демонстрации (просмотр кино - кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений), избирательно-сенсорная демонстрация отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ И УМЕНИЯМ

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Признаки двигательного умения:

- управление движениями происходит неавтоматизированное;
- сознание ученика загружено контролем каждого движения;
- невысокая быстрота выполнения действия;
- действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;
- относительная расчлененность движений;
- нестабильность действия;
- непрочное запоминание действия.

Двигательный навык — такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и, действия отличаются надежностью.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

- Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- Второй этап - углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.
- Третий этап - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Основные физические качества:

- сила
- быстрота
- выносливость
- гибкость
- ловкость

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

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

Методы развития силы:

- *Методы максимальных усилий* (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30—70% рекордного
- *Метод динамических усилий* связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал).

Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.).

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — это способность противостоять утомлению.

- *Общая выносливость* - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость — основа для воспитания специальной выносливости.
- *Специальная выносливость* - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, гимнастика и акробатика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), лыжи (движение попеременными ходами, повороты и спуск с горы, прыжки с небольших трамплинов) и т.п.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость *динамическую* (проявленную в движении), *статическую* (позволяющую сохранять позу и положение тела), *активную* (проявленную благодаря собственным усилиям) и *пассивную* (проявленную за счет внешних сил).

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

МЕСТО И РОЛЬ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Наблюдения педагогов и врачей, результаты научных исследований свидетельствуют о существовании тревожной тенденции снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей.

Активное использование общей физической и спортивной подготовки, массового спорта имеет огромное значение для эффективного функционирования традиционной системы физического воспитания в школьном образовании и может существенно его обогатить.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В связи с тревожной тенденцией снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста специалисты приходят к заключению, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования.

- «Президентские тесты»;
- проект СпАРТ;
- проект «Наш спорт — наше здоровье»;
- программа «Самбо в школе»;
- спортизированные виды подготовки школьников средствами физической подготовки на основе лыжной подготовки, лёгкой атлетики, гимнастики, тяжёлой атлетики, фитнеса и др. видов спорта.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- реализация физического воспитания в общеобразовательной школе с учетом физкультурно-спортивных интересов и потребностей, индивидуальных физических и морфофункциональных показателей учащихся;
- построение урока физической культуры в общеобразовательной школе как тренировочного занятия на основе избранного учащимися вида спортивной деятельности (три раза в неделю по 2 часа);
- занятие проводит учитель-тренер по виду спортивной деятельности;
- соответствие учебной программы и государственного образовательного стандарта;
- опора на общие дидактические основы учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе, на принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания с учетом особенностей физического развития подростков, материально-технической базы образовательного учреждения;
- оперативная коррекция содержания физического воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала программы;
- обязательный оперативный контроль физической и функциональной подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

- Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
- Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989;
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991;
- Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
- Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. // Матер. Междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". С.-Петербург, НИИФК, 1984, с. 124-125.
- Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. //"Теория и практика физической культуры", 1990, № 9, с. 10-14.
- Эндриус Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии. "Теория и практика физической культуры", 1993, № 1, с. 46-48.
- Гибадуллин М.Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки. Диссертация. Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, 2010 г. <http://www.kamgifk.ru>
- Дворкин Л.С, Воробьев С.В., Хабаров А.А. Подготовка школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо. Теория и практика физической культуры, №10, 1998. <http://www.sambo.spb.ru>
- Malina R.M. Secular changes in growth, maturation and physical performance//Exercise and Sport Sciences, Reviews. Philadelphia, 1987, v. 6, p. 204-255.
- Morgan W.P. Physical Activity and Mental Health//In The Academy Papers. Champaign, N.K.P., 1994, p. 132-145.