

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.



- Физические упражнения -- это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы.
- Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.



- Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:
- -как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- -при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).
- Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.



- В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:
- -метод регламентированного упражнения;
- -игровой метод;
- -соревновательный метод;
- -словесные и сенсорные методы.



- Метод регламентированного упражнения предусматривает:
- -твёрдо 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).




- К особенностям игрового метода в частности относится "сюжетная" организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет 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). Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность.



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



□ Метод словесного и сенсорного воздействия. В основе этого метода широко используют слова и чувственной информации. С помощью слова можно передать необходимые знания, поставить задачи, управлять процессом выполнения заданий, анализировать и оценивать результаты. В тренировочном процессе слово может быть выражено в виде:

- В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:
 - - дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
 - - инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
 - - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
 - - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
 - - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
 - - словесного отчета и взаиморазъяснения;
 - - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, "сильнее", "держать", "плавно").
- 

- Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:
 - -показа самих упражнений;
 - -демонстрации наглядных пособий;
 - -предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
 - -кино - и видеоманитофонных демонстраций (просмотр кино - кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);
 - -избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).



В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- -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, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).



- **Методические принципы физического воспитания**
- Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание -- один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:
 - -сознательность и активность,
 - - наглядность,
 - - доступность,
 - - систематичность,
 - - динамичность.



- Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним.



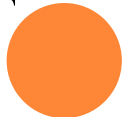
- Принцип наглядности.
- Наглядность -- необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное -- создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.
- Непосредственная наглядность -- это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным учеником. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.
- Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие "наглядность" включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.



- Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.
- Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе -- не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности. Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания



- Принцип систематичности -- это, прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине "Физическая культура" -- регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.
- Необходимо учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза).
- Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.



- Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).



- ▣ **Общая физическая подготовка (ОФП)** -- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
- ▣ ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.



- Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:
- -достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость;
- -повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- -увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- -улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- -научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.




- Специальная физическая подготовка -- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:
 - -спортивная подготовка;
 - -профессионально-прикладная физическая подготовка.



- Спортивная подготовка (тренировка) -- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элемент.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) -- разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду.



- **Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности**
 - Интенсивность физических нагрузок и контроль частоты сердечных сокращений
 - Физическая нагрузка бывает разной интенсивности и продолжительности. Выделено четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС):
 - 1. Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75% от ее максимального значения (ЧС макс) 2. Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения; 3. Физическая нагрузка развивающего характера с ЧСС от 85 до 95% от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения; 4. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с ЧСС более 95% от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.
 - У каждого человека имеются свои индивидуальные границы зон интенсивности нагрузки.
- 

□ Значение мышечной релаксации (расслабления)

□ Расслабление (релаксация) мышц -- это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности или к релаксации мышц-антагонистов имеет большое значение в быту, труде и спорте, поскольку благодаря ней снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение. Мышечная напряженность может проявляться в следующих формах:

- 1. Тоническая (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя).
- 2. Скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений).
- 3. Координационная (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений).



- Чтобы овладеть расслаблением в каждом из этих случаев, необходимо освоить специальные методические приемы. Можно также использовать специальные упражнения на расслабление, чтобы правильно сформировать собственное ощущение, восприятие расслабленного состояния мышц; обучать произвольному расслаблению отдельных групп мышц.
- Это могут быть контрастные упражнения -- например, от напряжения сразу к расслаблению; сочетающие расслабление одних мышц с напряжением других. При этом надо соблюдать общее правило: выполняя одноразовые упражнения на расслабление, сочетать напряжение мышц с вдохом и задержкой дыхания, а расслабление -- с активным выдохом.



- **Формы занятий физическими упражнениями**
- На основе государственных стандартов учреждения самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.
- Учебные занятия -- основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах (учебная дисциплина "Физическая Культура").



- Учебные занятия могут быть:
- -теоретические, практические, контрольные;
- -элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- -индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- -самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.



- **Структура и направленность учебно-тренировочного занятия**
- При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.
- Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.



- Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки -- активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).



- Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000--5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).
- Основная часть занимает в среднем 70% времени.
- В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.



- Спортивная подготовка (тренировка) -- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
- Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта -- укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.
- Цель подготовки в сфере спорта высших достижений -- добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.



- Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.
- Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.
- Физическая подготовленность -- это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.



- Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).



- Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность.
- Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность.



- В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:
- - устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- - кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- - способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- - способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

