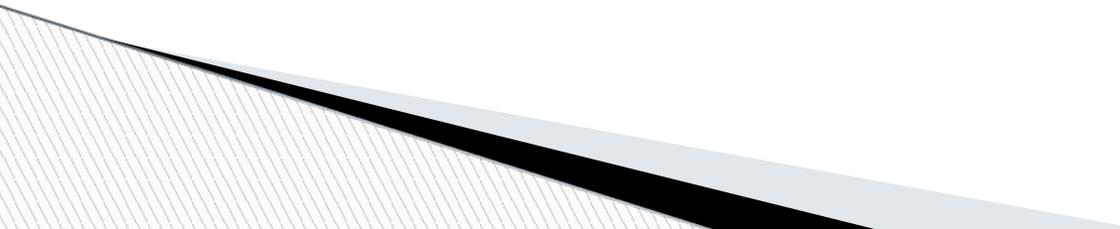


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**Общая физическая
и спортивная подготовка
в системе физического воспитания
(часть 2).**



План лекции

- 1. Методические принципы физического воспитания.**
 - 2. Средства и методы физического воспитания.**
 - 3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.**
 - 4. Развитие физических качеств.**
 - 5. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.**
- 

Принципы физического воспитания

Принцип
сознательности
и активности

Принцип
наглядности

Принцип
доступности и
индивидуализации

Принцип
динамичности

Принцип
систематичности

Принцип сознательности и активности

→ Формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес

→ Обеспечивает понимание изучаемого материала

→ Позволяет соотнести новые знания уже с имеющимся опытом

→ Стимулирует познавательную активность

→ Обеспечивает условия для хорошей работоспособности

Принцип наглядности

Наглядные пособия

Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, форме, и 25% - в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65% содержания



Показ



Принцип доступности и индивидуализации

Уровень подготовленности

Возрастные и половые особенности

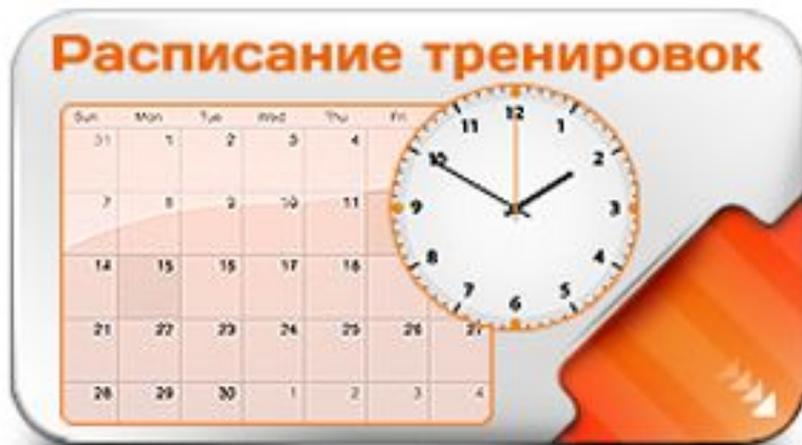
Индивидуальные различия в физических и психических способностях



Принцип систематичности

это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха.

Систематичность или непрерывность процесса обучения заключается в том, положительный эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» на результат предыдущего, закрепляя и углубляя их.



Принцип динамичности

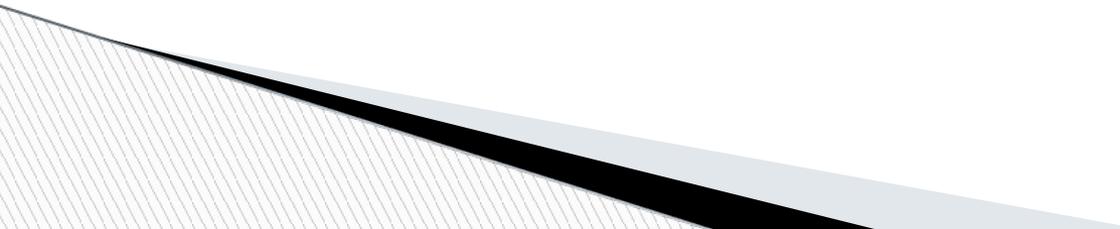
предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной деятельности студентов за счет обновления и усложнения применяемых физических упражнений, методов обучения, условий занятий, а также величины нагрузки – ее объема и интенсивности.



Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.



Средства физического воспитания

Физические упражнения

Естественные силы природы

Факторы личной и общественной гигиены



Физическое упражнение

– это двигательное действие,
специально организованное для
решения задач физического
воспитания.

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам

1. скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднятие штанги и т.д.);
2. требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.д.);
3. требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения и т.д.);
4. требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры).

Классификация физических упражнений

Циклические движения это те, в которых все элементы, составляющие один цикл, обязательно повторяются в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений тесно связан с предыдущим и последующим (ходьба, бег, плавание).

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение (прыжки в высоту или в длину, кувырки).

Оздоровительные силы природной среды

Солнечная энергия, свойства воздушной и водной среды служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека, 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 (сеанс закаливания, воздушные и солнечные ванны).

Гигиенические факторы

- соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений;
- требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Методы физического воспитания:

- метод регламентированного упражнения;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - словесный;
 - сенсорный.
- 

Метод регламентированного упражнения 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).

Цель метода регламентированного упражнения обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод применяется на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми, например футболом, волейболом и т.д.

К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры, т.е. деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели.

Игровой метод используется, для того чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется в элементарных формах и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

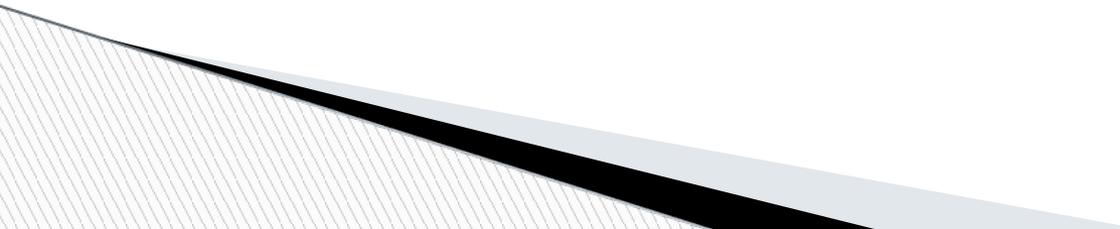
Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Формы словесного метода:

- дидактический рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительное пояснение (лаконичные комментарии и замечания);
- указания и команды (как правило, в повелительном наклонении);
- оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесный отчет и взаиморазъяснение.

Формы сенсорных методов:

- 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 видео демонстрации (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений).
- 

Основы обучения движениям

Двигательное умение – это степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные части, где наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Двигательный навык – степень владения техникой действия, когда управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Этапы обучения двигательным действиям:

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Цель: обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме

Задачи:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Этапы обучения двигательным действиям:

Второй этап – углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель: обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Задачи:

- углубленно понять закономерности движений действия;
- уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Этапы обучения двигательным действиям:

Третий этап – формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

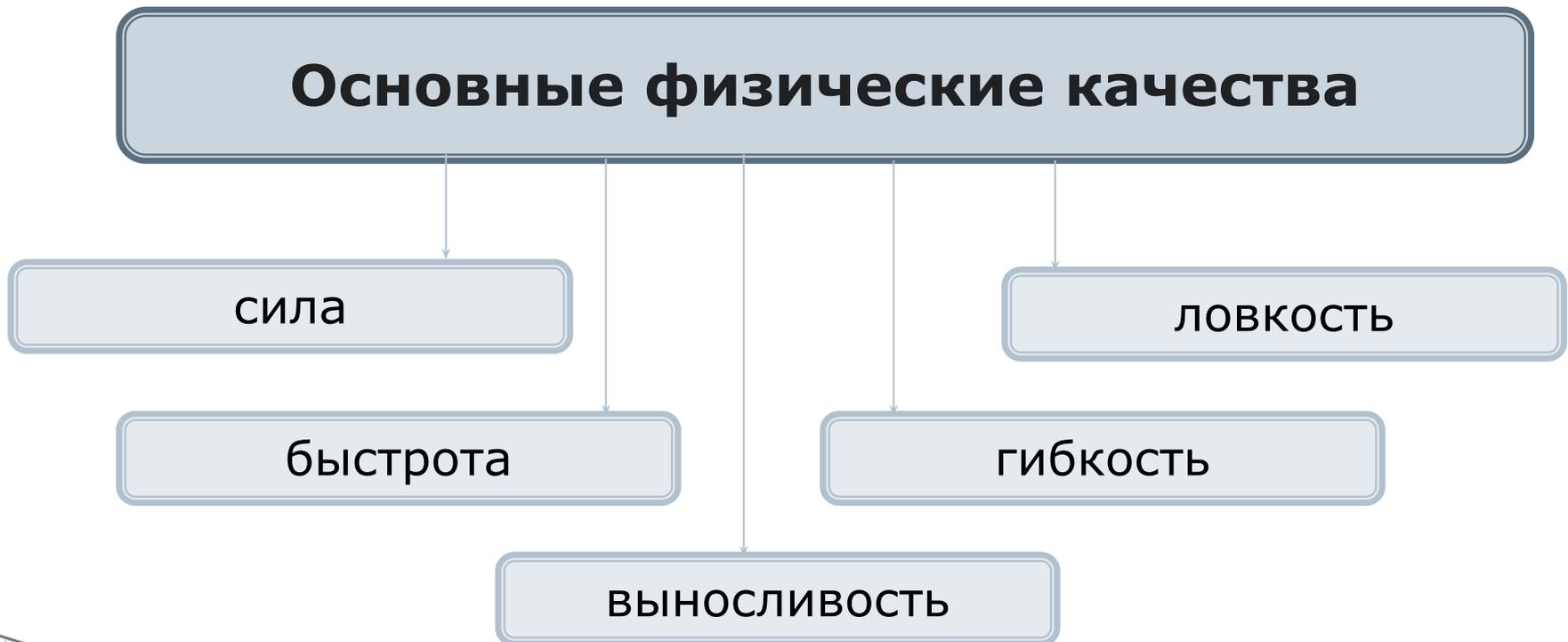
Цель – добиться совершенного владения двигательным действием в разнообразных условиях его применения, необходимо применять методы как для закрепления разучиваемого упражнения, так и для его возможного варьирования.

Задачи:

- закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат);
- избирательно совершенствовать физические качества от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
- совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях;
- облегчить технику движения, ознакомиться с прикладными способами его выполнения.

Физические качества

врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека.



Сила

способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы



Физические упражнения с повышенным сопротивлением

Упражнения с внешним сопротивлением

Упражнения с отягощением весом собственного тела

Статические упражнения в изометрическом режиме

Упражнения с использованием сопротивления других предметов

Методы развития силы

Метод максимальных усилий

Цель: развитие максимальной силы с незначительным приростом массы.

Отягощения: предельные и около предельные.

Повторения: 1-2 в подходе.

Отдых: 4-5 минут.

Метод динамических усилий

Цель: развитие скоростно-силовых качеств, «быстрой» силы.

Отягощения: малые и средние.

Повторения: 15-20 в подходе.

Отдых: 2-4 минуты.

Метод повторных усилий

Цель: развитие силовой выносливости.

Отягощения: 30-70% от максимального.

Повторения: 4-12 в подходе.

Отдых: 1-2 минуты.



Быстрота

комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные движения, а также характеристики двигательной реакции.

Средства развития быстроты

Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей, а именно:

Быстроту реакции

Частоту движений

Стартовую скорость

Скоростную выносливость

Скорость выполнения отдельных движений

Скорость выполнения двигательного действия в целом

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей

Спортивные игры

Подвижные игры

Единоборства

Эстафеты



Выносливость

способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость

способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Средства:

- ✓ продолжительный бег;
- ✓ бег по пересеченной местности;
- ✓ бег на лыжах;
- ✓ бег на коньках;
- ✓ езда на велосипеде;
- ✓ плавание;
- ✓ игры;
- ✓ игровые упражнения.

Специальная выносливость

способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности.

Средства:

- ✓ специально подготовительные упражнения, максимально приближенные по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма;
- ✓ собственно соревновательные упражнения;
- ✓ общеподготовительные упражнения.

Методы развития выносливости

Равномерный метод с умеренной и переменной интенсивностью нагрузок

Метод круговой тренировки

Соревновательный метод

Повторный метод

Игровой метод

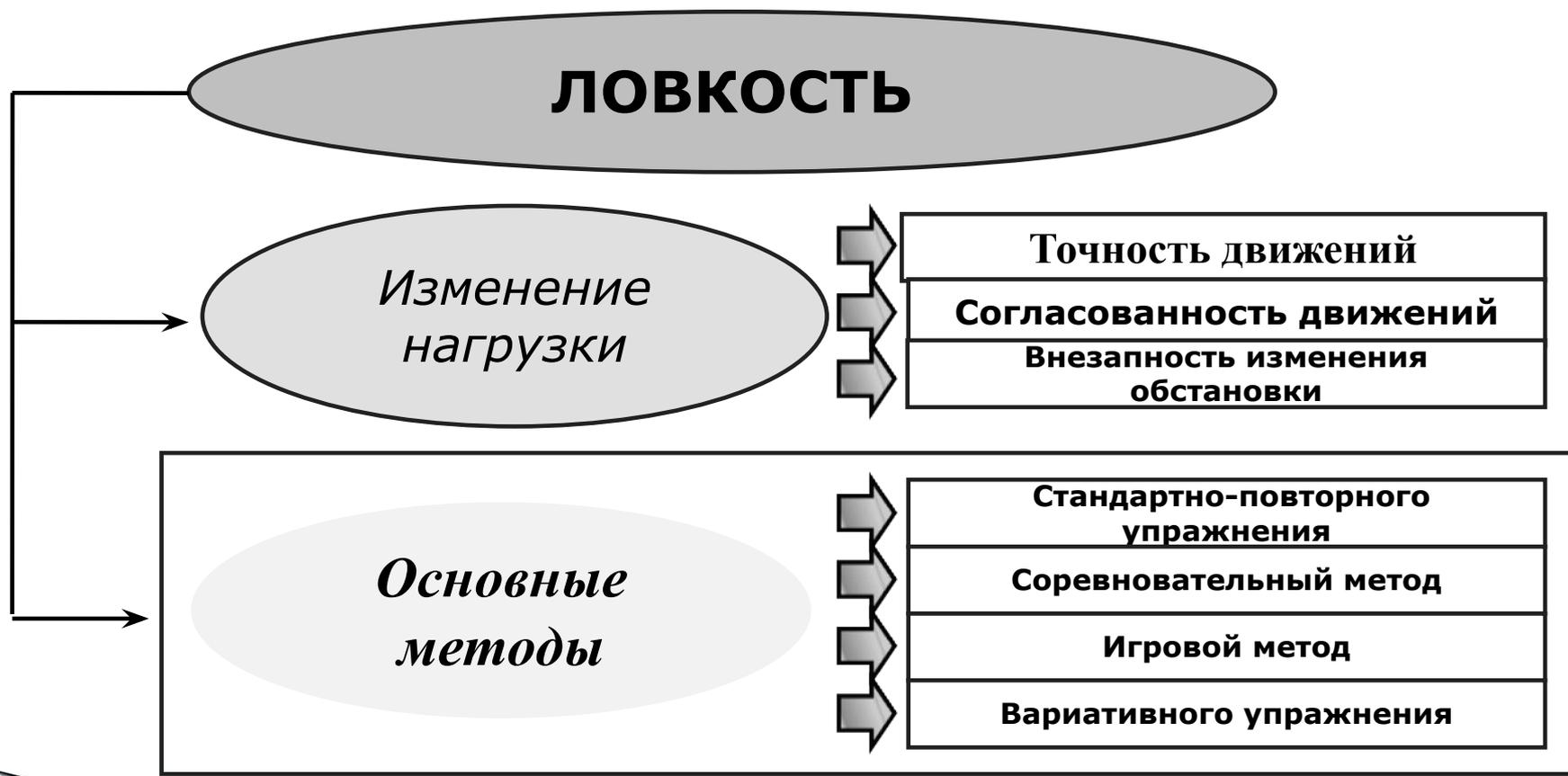
Ловкость

способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Основное средство воспитания ловкости -
физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.



Основы методики развития ЛОВКОСТИ



Гибкость

способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Средства развития гибкости

активные упражнения

пассивные упражнения

статические упражнения



Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания

- В процессе физического воспитания формирование психических свойств и черт личности происходит путем моделирования различных ситуаций в условиях игр и соревнований, преодоления утомления, физической боли, страха и не уверенности в себе.
- Процесс спортивной тренировки воздействует на формирование нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной видах деятельности, а также в быту и семье.

1. Укажите методические принципы физического воспитания:

- а) сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности;
- б) наглядности, доступности, систематичности, динамичности;
- с) сознательности и активности, систематичности, динамичности.

2. Укажите основные формы динамики нагрузки:

- а) волнообразная, закругленная, параллельная;
- б) прямолинейная, ступенчатая, волнообразная;
- с) закругленная, ступенчатая, волнообразная.

3. Укажите средства физического воспитания:

- а) оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы;
- б) элементы видов спорта, гигиенические факторы;
- с) физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

4. Дайте определение «физическое упражнение»:

- а) двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания;
 - б) специально организованный процесс для решения задач физического воспитания;
 - с) двигательный навык, сформированный для решения задач физического воспитания.
- 

5. Укажите методы физического воспитания:

а) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный;

б) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный, сенсорный;

с) игровой, соревновательный, словесный, сенсорный.

**6. Укажите последовательность обучения
двигательному действию:**

- а) двигательный навык, двигательное умение;
- б) техника движения, двигательное умение;
- с) двигательное умение, двигательный навык.

**7. Укажите количество этапов обучения
двигательным действиям:**

а) 3;

б) 4;

с) 5.

8. Укажите основные физические качества:

- а) сила, прыгучесть, гибкость, ловкость, выносливость;**
 - б) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;**
 - с) сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость.**
- 

9. Дайте определение гибкости:

- а) подвижность суставов тела человека;
- б) сложное комплексное двигательное качество;
- с) способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

10. Дайте определение ловкости:

- а) рационально и быстро осваивать новое двигательное действие; успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;
 - б) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности;
 - с) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- 

Список литературы:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2011. – 444 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003.- 478 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М: Академия. 2007. – 478 с.