

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Методические основы физического воспитания

Омск - 2019

План:

1. Принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Развитие физических качеств.
5. Составляющие физических нагрузок.
6. Виды спортивной подготовки.

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 с уже имеющимся опытом

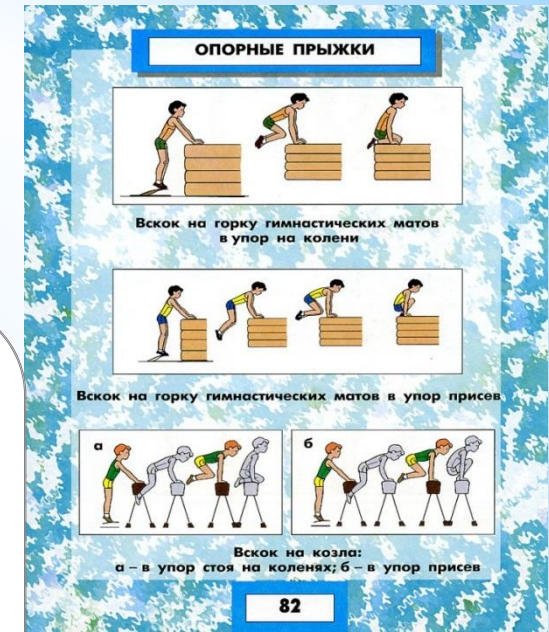
→ Стимулирует познавательную активность

→ Обеспечивает условия для хорошей работоспособности

Принцип наглядности

Наглядные пособия

Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой 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

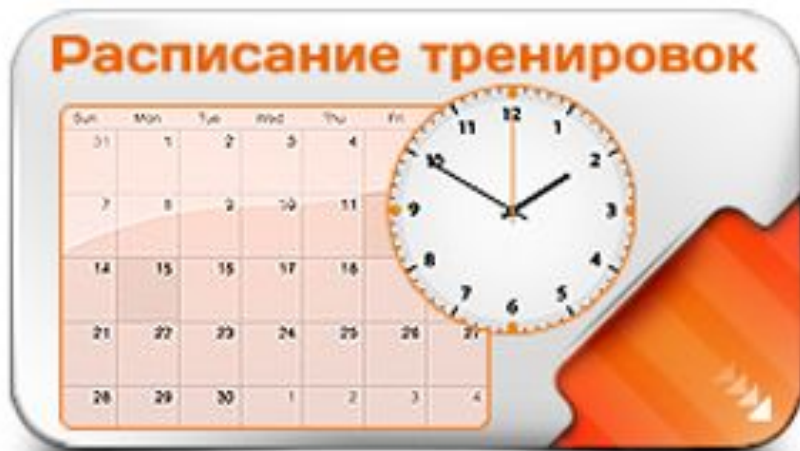
Индивидуальные различия в физических и психических способностях



Принцип систематичности

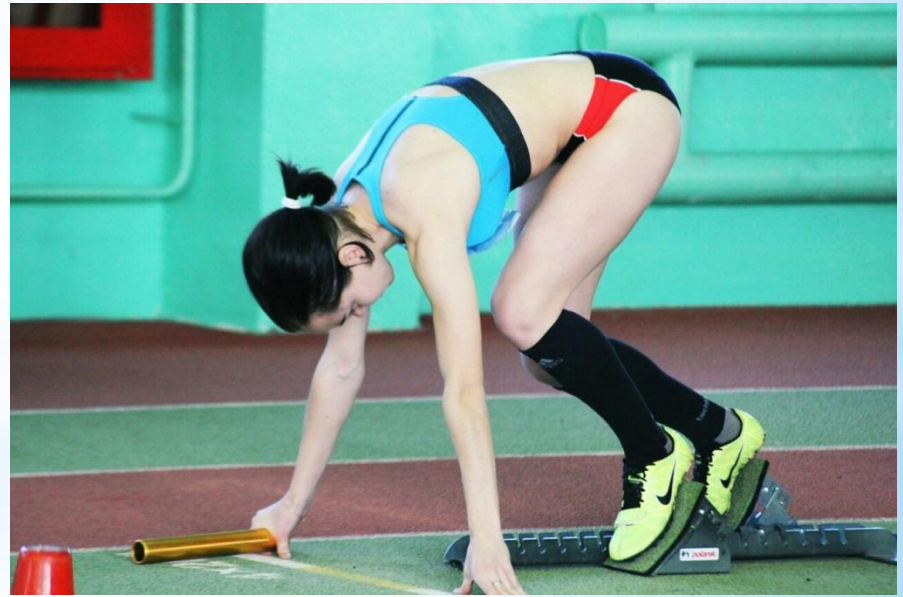
это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха.

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

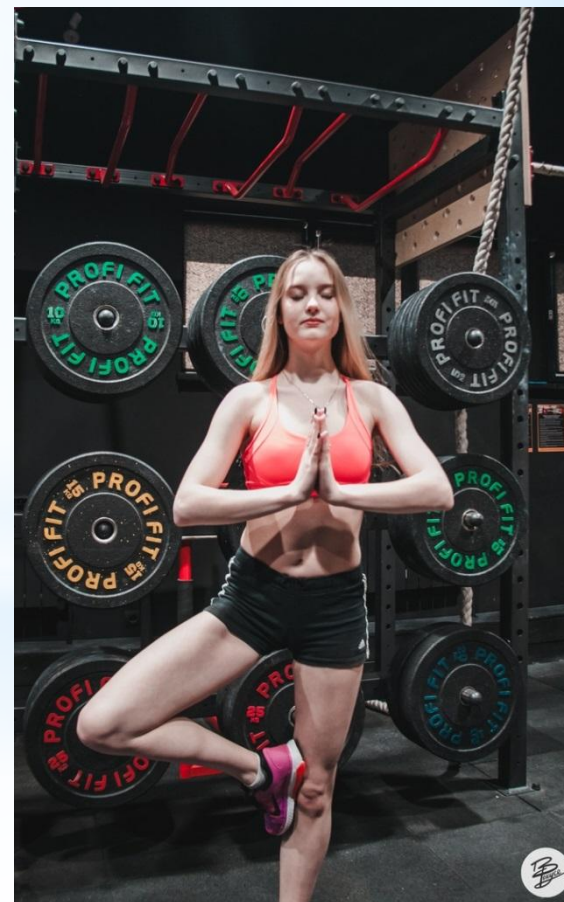


Принцип динамичности

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



Средствами физического воспитания называют то, что используется в целях укрепления здоровья, всестороннего развития организма, физических способностей, двигательных навыков и передачи знаний, т.е. для решения задач физического воспитания.

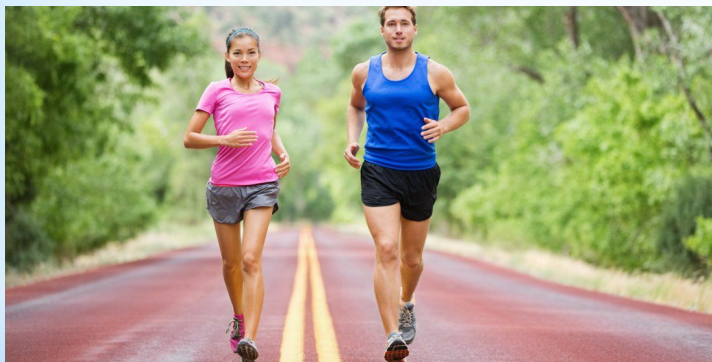


Средства физического воспитания

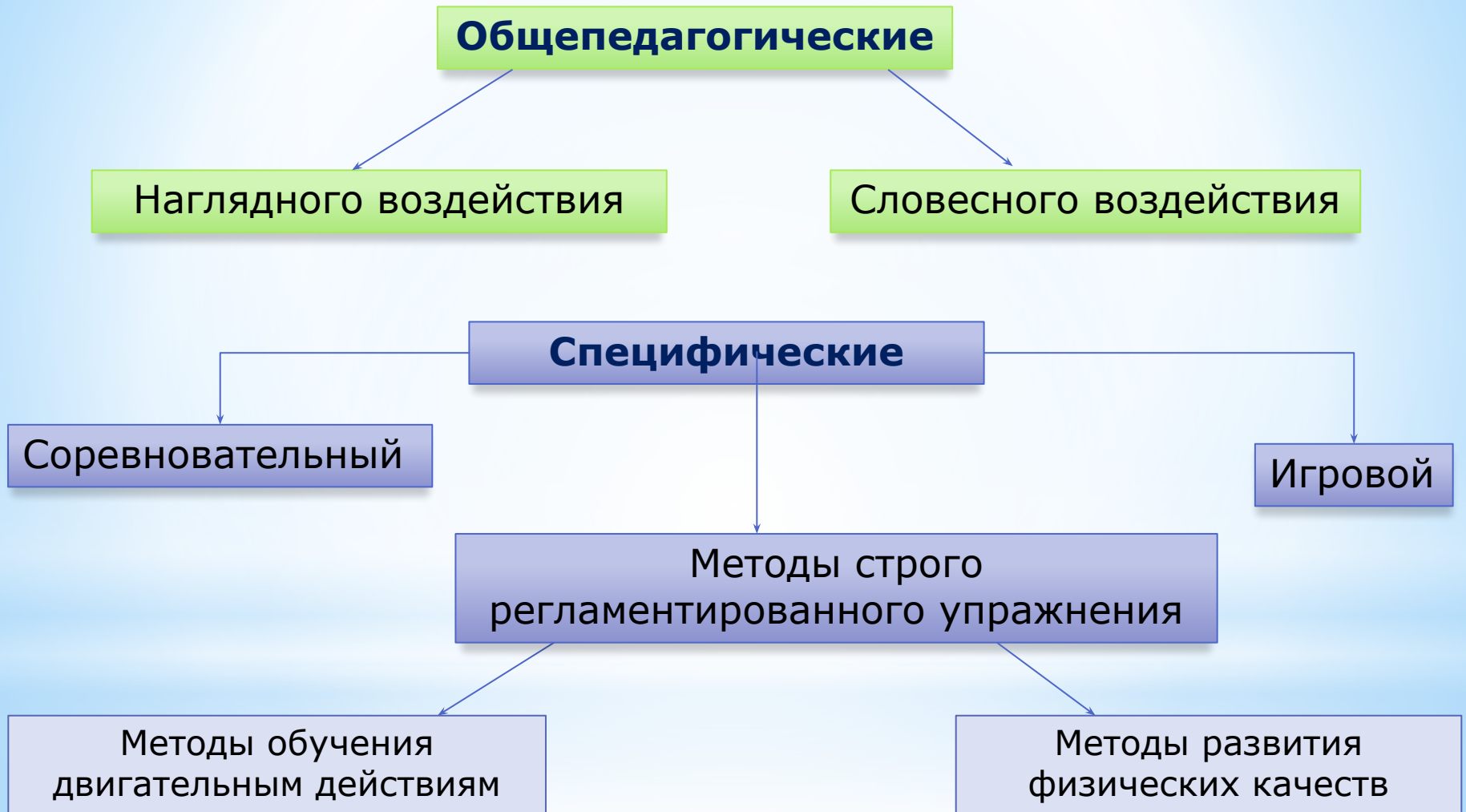
Физические упражнения

Естественные силы природы

Факторы личной и общественной гигиены



Методы физического воспитания



Характеристика специфических методов физического воспитания

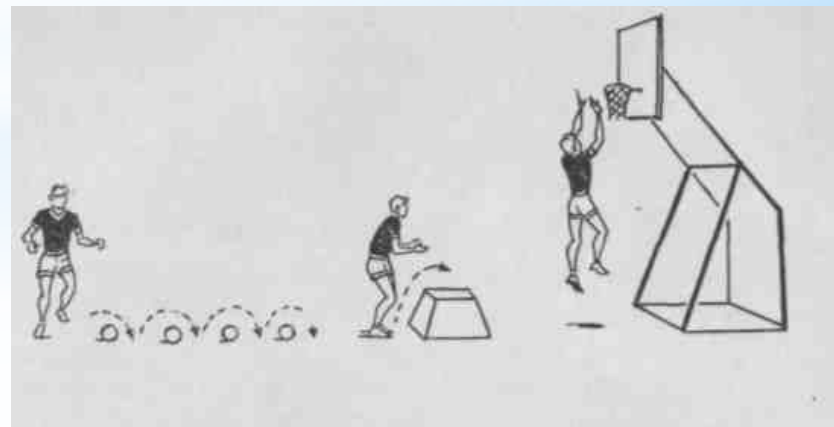
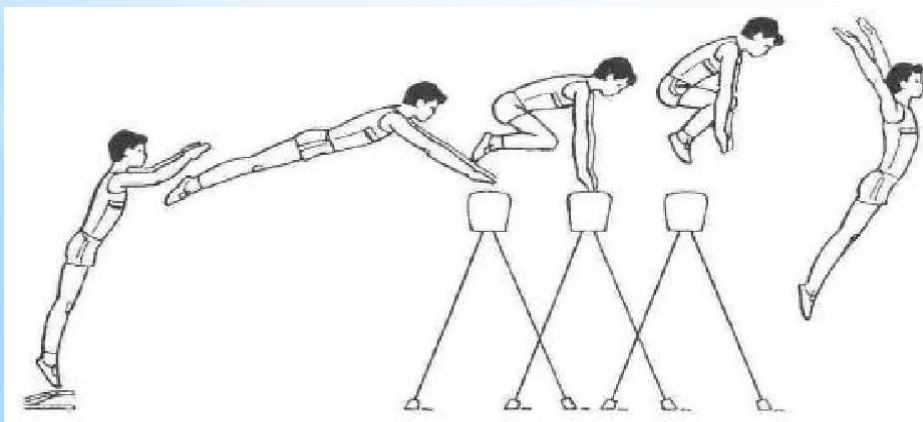
Метод	Цель	Содержание
Игровой метод	предназначен для начального обучения движениям, комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.	<ul style="list-style-type: none">✓ «сюжетная» организация;✓ разнообразие способов достижения цели;✓ комплексный характер деятельности;✓ различные пути выигрыша.
Соревновательный метод	сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.	способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях и в контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнованиях.
Метод регламентированного упражнения	обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.	<ul style="list-style-type: none">✓ четко предписанная программа движений;✓ точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой;✓ строгое нормирование места и длительности интервалов отдыха и др.

Этапы обучения двигательным действиям

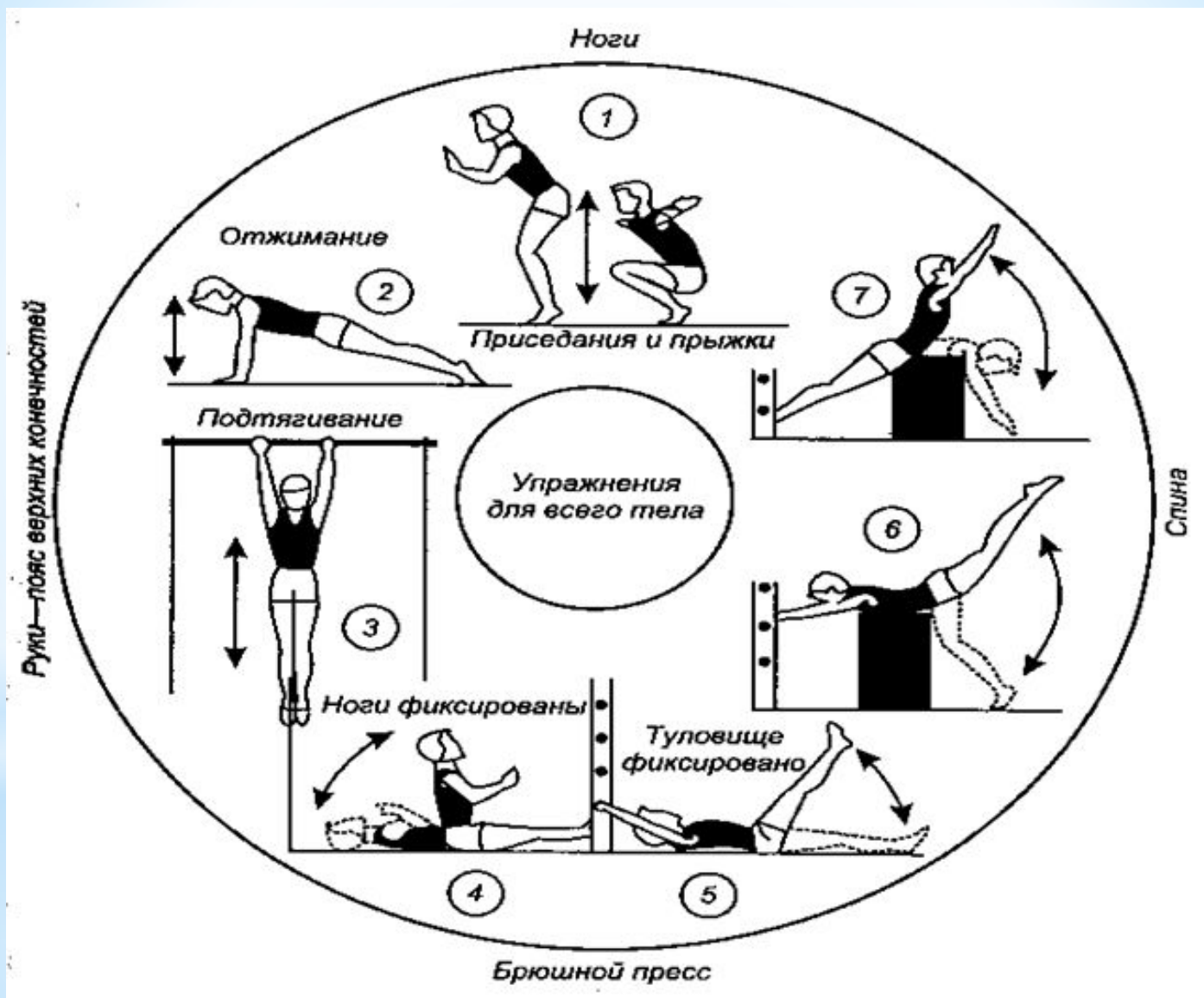
Начального разучивания

Углубленного разучивания

Закрепления и совершенствования



Пример применения метода круговой тренировки



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 повторных усилий

Цель: развитие силовой выносливости.

Отягощения: 30-70% от максимального.

Повторения: 4-12 в подходе.

Отдых: 1-2 минуты.

Метод динамических усилий

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

Отягощения: малые и средние.

Повторения: 15-20 в подходе.

Отдых: 2-4 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.



Гибкость

способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Средства развития гибкости

активные упражнения

пассивные упражнения

статические упражнения



Физическая нагрузка

двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Внешняя сторона нагрузки

интенсивность

объём

характер упражнений

интервалы отдыха

Внутренняя сторона нагрузки

функциональные изменения, которые происходят в организме вследствие влияния внешних сторон нагрузки

Зоны относительной мощности

Степень мощности при рекордном выполнении	Название	Продолжительность работы	Виды физических упражнений
Максимальная	Анаэробная гликолитическая	От 10 до 25 с.	Бег 60 м, 100 м, 200 м Плавание 50 м Велогонка
Субмаксимальная	Аэробно-анаэробная	От 25 сек до 3-5 мин.	Бег 400 м, 800 м, 1000 м Плавание 100 м, 200 м
Большая	Аэробная развивающая	От 3-5 до 30 мин.	Бег 2,3,5 км. Плавание 800 м
Умеренная	Аэробная восстановительная	более 30 мин.	Бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах

Виды спортивной подготовки

```
graph TD; A[Виды спортивной подготовки] --> B[физическая]; A --> C[тактическая]; A --> D[техническая]; A --> E[психологическая]; A --> F[теоретическая];
```

физическая

тактическая

техническая

психологическая

теоретическая

Физическая подготовка

```
graph TD; A[Физическая подготовка] --> B[Общая физическая подготовка (ОФП)]; A --> C[Специальная физическая подготовка (СФП)]; B --> D[Цель: достижение высокой работоспособности.]; D --> E[Средства: ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями и т.д.]; C --> F[Цель: развитие отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта.]; F --> G[Средства: специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.];
```

Общая физическая подготовка (ОФП)

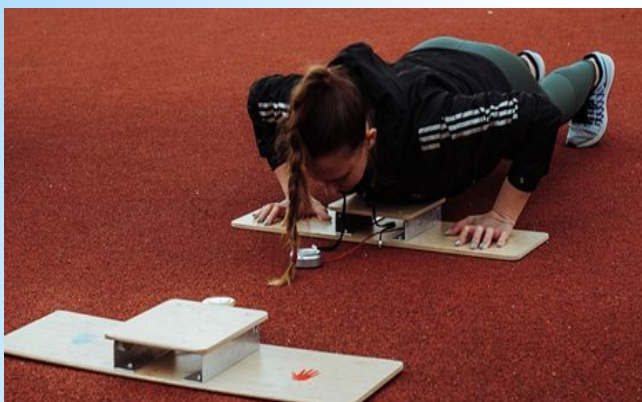
Цель: достижение высокой работоспособности.

Средства: ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель: развитие отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта.

Средства: специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.



Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта.

Тактика - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности.



Психологическая подготовка

психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортсмена свойств личности.



Теоретическая подготовка спортсмена

система интеллектуальных умений и навыков тренера, ведущая к развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Задачи теоретической подготовки спортсмена

приобрести знания в области теории и методики спорта применительно к избранному виду спорта, а также по анатомии и физиологии;

получить теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований;

изучить вопросы гигиены, режима дня, питания, врачебного контроля и самоконтроля.

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 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.

3. Дайте определение понятию «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.

4. Укажите методы физического воспитания:

- а) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный;
- б) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный, сенсорный;
- с) игровой, соревновательный, словесный, сенсорный.

5. Укажите последовательность обучения двигательному действию:

а) двигательный навык, двигательное умение;

б) техника движения, двигательное умение;

с) двигательное умение, двигательный навык.

6. Укажите основные физические качества:

а) сила, прыгучесть, гибкость, ловкость, выносливость;

б) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

в) сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость.

7. Назовите зоны относительной мощности в циклических видах спорта:

- a) низкая, средняя, высокая;
- b) максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная;
- c) умеренная, средняя, максимальная.

8. Дайте определение понятию «Общая физическая подготовка»

- a. процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- b. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
- c. процесс развития физических и психических качеств, необходимых человеку в будущей трудовой деятельности.

9. Назовите наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузок?

- a. изменение времени двигательной реакции;
- b. минутный объем потребления кислорода;
- c. частота сердечных сокращений.

10. Выберите из предложенных вариантов ответов тесты, направленные на выявление уровня скоростно-силовой подготовленности:

а. подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

б. бег 100 м, прыжок в длину с места;

в. бег 1000 м, тест Купера.

Список использованных источников и литературы:

1. <http://obg-fizkultura.ru/wp-content/uploads/2015/02/Opornyyi-ptyzhok-nogi-vroz.gif>
2. <https://alx98.ru/sports-games/characteristics-of-sports-games-their-specific-characteristics/>
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие /Ю.И. Евсеев.– Ростов н/Д: 2011. – 444 с.
4. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 С.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. –М.: Гардарики, 2003. – 478 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: 2007. – 478 с.
7. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Контактная информация

Разработчики:

Колтошова Т.В.
Шевелева И.Н.
Мельникова О.А.
Фадина О.О.
Эммерт М.С.
Павлютина Л.Ю.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Адрес: пр. Мира, 11, гл. корпус, кабинет 213 а

Тел.: 65-36-47

Email: fizomgtu@mail.ru

https://omgtu.ru/general_information/faculties/faculty_of_liberal_education/department_of_quot_physical_education_and_sport/