

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Система принципов физического воспитания

Общесоциальные принципы

```
graph TD; A[Общесоциальные принципы] --> B[принцип всестороннего развития личности;]; A --> C[принцип оздоровительной направленности;]; A --> D[принцип прикладности;];
```

принцип
всестороннего
развития
личности;

принцип
оздоровительной
направленности;

принцип
прикладности;

;

принцип
наглядности;

принцип
научности
и
доступности;

принцип
сознательности и
активности;

Общепедагогические принципы воспитания и обучения:

принцип
воспитания в
коллективе и с
опорой на
коллектив;

принцип
единства
требований и
воспитательных
воздействий;

принцип
сочетания
требовательности с
уважением к
личности;

принцип
прочности
и
усвоения
знаний;

принцип
непрерывн
ости;

принцип
постепенн
ости;

принцип
системного
чередования
нагрузок и
отдыха;

Специфические принципы физического воспитания:

принцип
адаптированно
го
сбалансирован
ия динамики
нагрузок.

принцип
циклично
го
построения
занятий;

принцип
возрастной
адекватности
направлений
физического
воспитания

Методы физического воспитания

Под методами понимается способ применения **средств физического воспитания.**

**Методы физического воспитания делятся на две
большие группы:**

общепедагогические

The diagram consists of a main title at the top, a horizontal line below it, and two arrows pointing from the line to two separate boxes. The left box contains the text 'общепедагогические' and the right box contains 'специфические'.

специфические

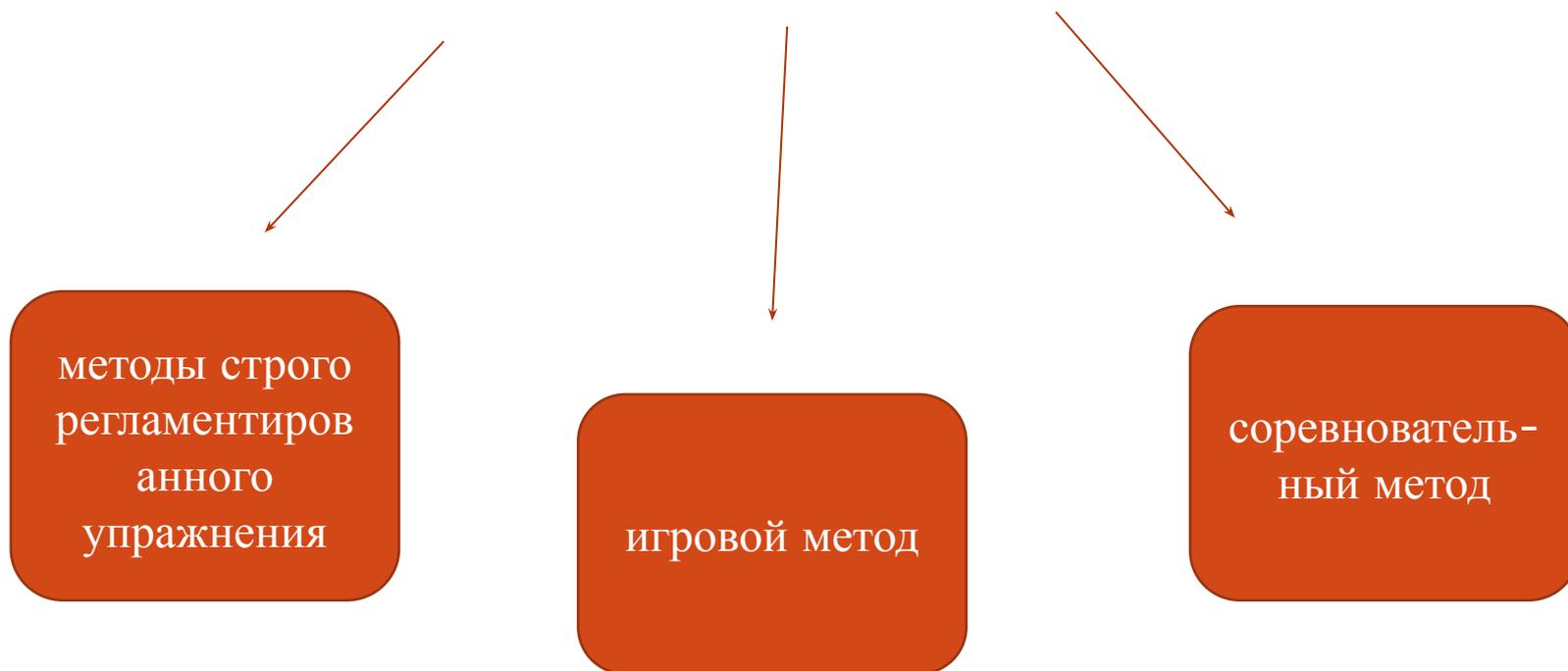
Общепедагогические (словесно-сенсорные) методы

словесные методы,

The diagram consists of a main title at the top, a horizontal line below it, and two arrows pointing downwards from the line to two separate boxes. The left box contains the text 'словесные методы,' and the right box contains 'наглядные методы.'

наглядные методы.

Специфические методы:



Общепедагогические (словесно-сенсорные) методы.

Словесные методы:

-
- инструктирование
 - сопроводительные пояснения
 - указания и команды
 - словесные оценки
 - словесные отчеты и взаиморазъяснения
 - Самопроговаривание
 - самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания.

Наглядные методы:

- Методы непосредственной наглядности
- Методы опосредованной наглядности
- Методы направленного «прочувствования» движений».
- Методы «срочной информации»

Специфические методы

Методы строго регламентированного упражнения

Методы обучения двигательным действиям

- Метод целостно-конструктивного упражнения
- Метод расчленено-конструктивного упражнения
- Метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств

- Методы стандартного упражнения
- Методы переменного упражнения
- Метод круговой тренировки
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Средства физического воспитания

```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --> B[физические упражнения]; A --> C[оздоровительные силы природы]; A --> D[гигиенические факторы];
```

физические
упражнения

оздоровительные
силы природы

гигиенические
факторы

физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Составляющими элементами **воспитательной технологии** являются: прием, звено, цепочка.

Воспитательный прием преподавателя (тренера) определяет задействование сил и средств для достижения конкретного воспитательного воздействия.

Воспитательное звено - это отдельная, самостоятельная часть воспитательной технологии.

Воспитательная цепочка - есть совокупность взаимосвязанных, последовательно задействуемых прием и звеньев для формирования социально-ценностных качеств и привычек.

Средства воспитания – это все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых.

Прием воспитания – это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

Классификация физических упражнений.

Классификация физических упражнений

По историческому признаку: гимнастика, спорт, игры, туризм

По преимущественному проявлению физических качеств:

скоростно-силовые виды упражнений (спринтерский бег, метание, поднятие штанги и т.д.), упражнения с проявлением выносливости (лыжные гонки, бег, плавание, гребля и т.д.), упражнения с проявлением координационных (гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание и т.д.), комплексное проявление физических качеств (борьба, бокс, спортивные игры)

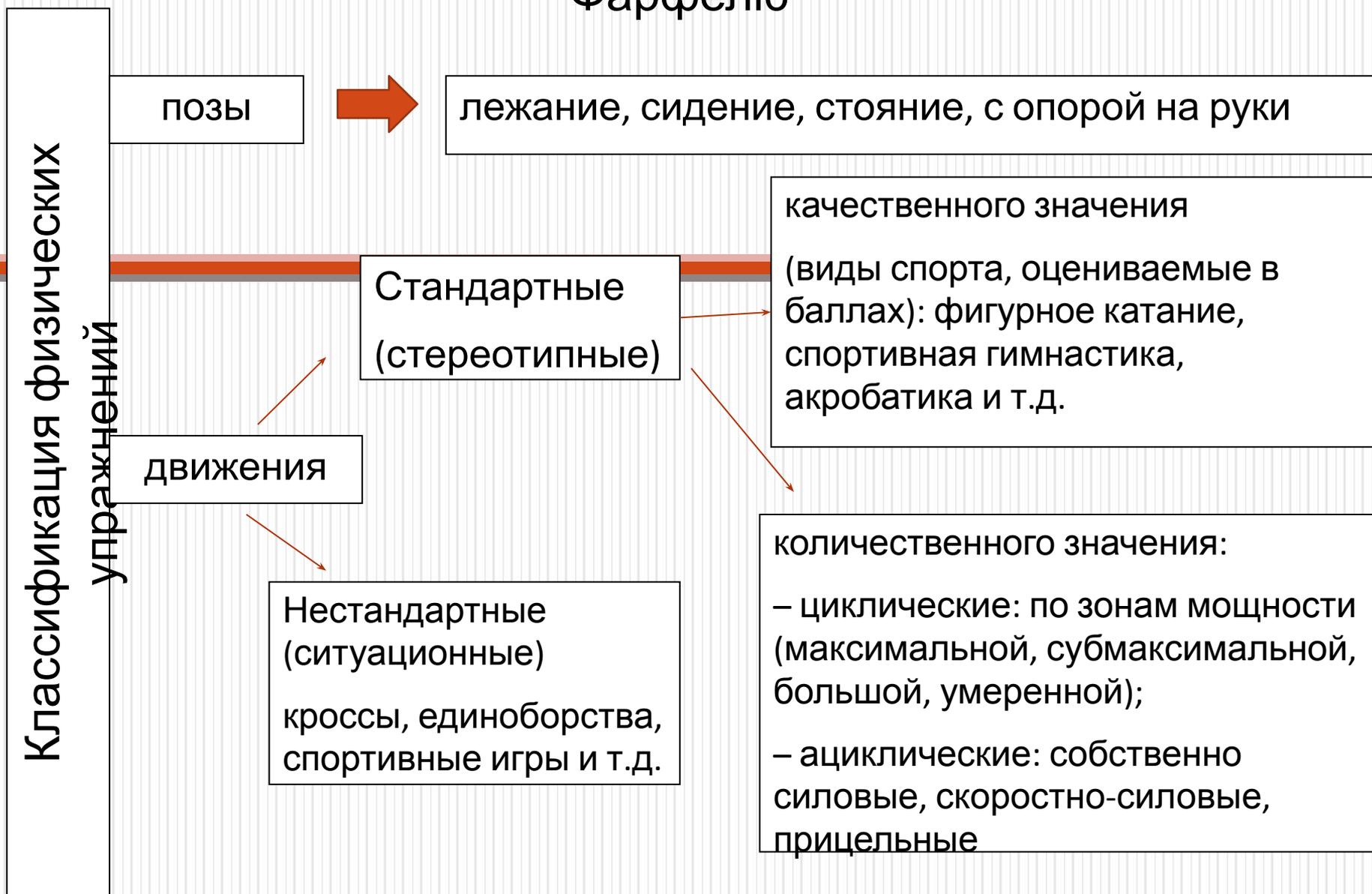
По физиологическим зонам мощности:

максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная

По биомеханическому признаку: циклические, ациклические, поступательные, круговые, смешанные

По анатомическому признаку: для мышц пояса верхних и нижних конечностей, груди, живота, спины

Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю



Формы организации занятий физическими упражнениями

Урочные (основные)

- Теоретические (базовые), контрольные
- Элективные (практические) и факультативные
- Индивидуальные и индивидуально-групповые консультации
- Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя

Неурочные (дополнительные)

- «Малые» формы: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкульт. пауза, самостоятельные занятия, микро-пауза, водная гимнастика
- «Большие» формы: физкультурные досуги, праздники, самостоятельные тренировочные занятия.
- Соревновательные формы

Структура учебно-тренировочного занятия

```
graph TD; A[Структура учебно-тренировочного занятия] --> B[Подготовительная часть]; A --> C[Основная часть]; A --> D[Заключительная часть];
```

**Подготовительная
часть**

Основная часть

**Заключительная
часть**

Этапы обучения двигательным действиям

Под **обучением двигательным действиям** понимают целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования способности управлять движениями с целью познания закономерности движения своего тела.

Учение – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями, навыками.

Преподавание – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

Знания – это элементы информации, связанные между собой и с внешним миром. знания – есть основные закономерности физического воспитания, позволяющие человеку решать конкретные двигательные задачи.

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

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, отличающаяся высокой прочностью и надежностью выполнения, при которой управление движениями происходит, автоматизировано (на основе условно-рефлекторных связей). Для двигательного навыка характерен минимальный контроль со стороны сознания.

Этапы обучения двигательной действиям

1 этап: начальное разучивания

Цель: сформировать основы техники движения и выполнения в общих чертах .

Задачи:

1. Сформировать смысловое, зрительное представление о движении и способе его выполнения;
2. Задать двигательное представление по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений;
3. Добиться целостного выполнения в общих чертах (на уровне первоначального умения) ;
4. Предупредить или устранить значительное искажение техники двигательного действия.

2 этап: углубленного разучивания

Цель: сформировать полноценные двигательные умения.

Задачи:

1. уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники ;
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники ;
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в её основном звене.

3 этап: закрепление и дальнейшее совершенствования

Цель: двигательное умение перевести в навык.

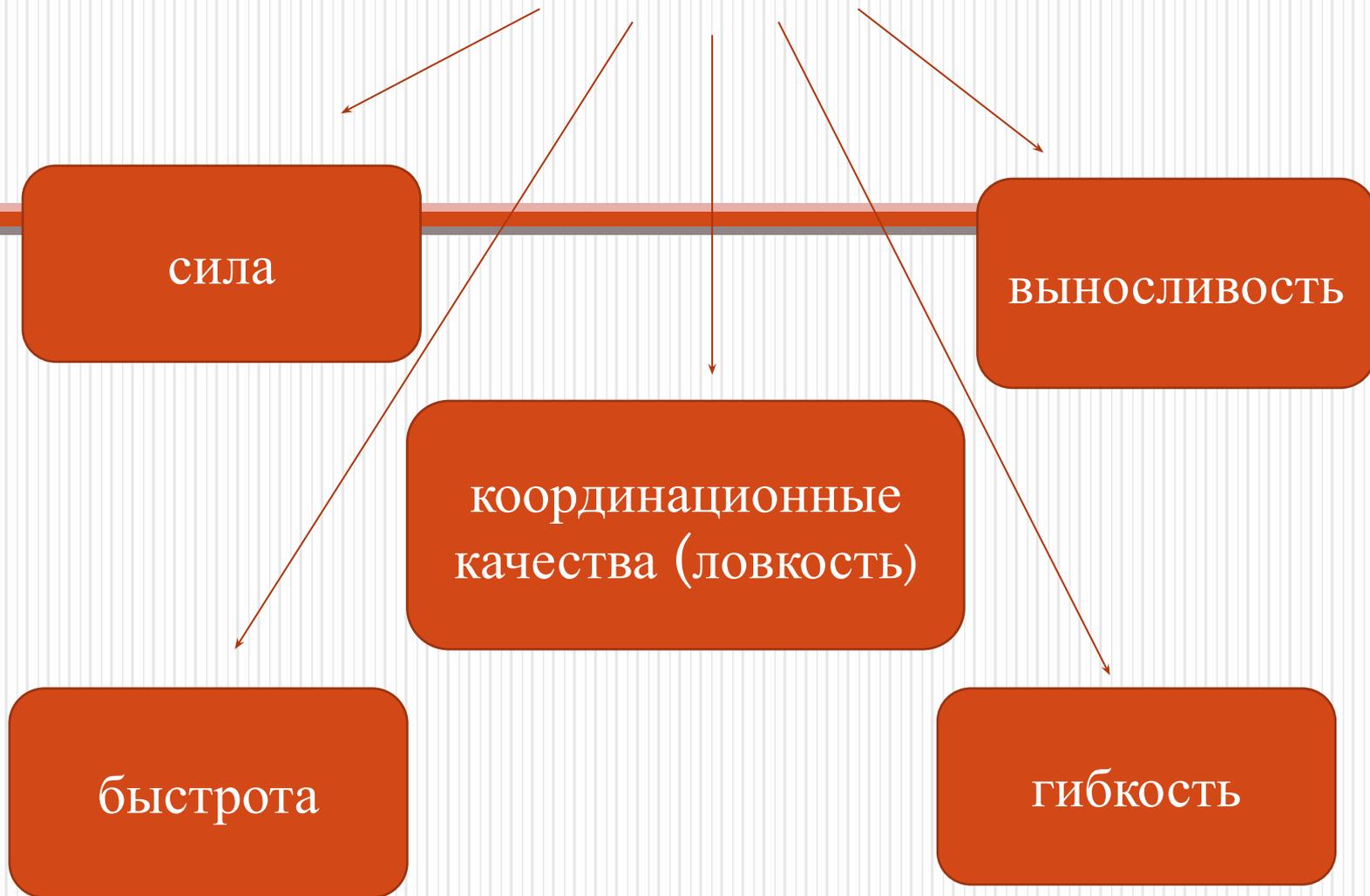
Задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимости степени совершенства индивидуальной черты техники ;
3. Добиться выполнения ДД в соответствии с требованием его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.) ;
4. Обеспечить вариативное использование навыка в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Основы воспитания физических качеств

Под **физическими качествами** понимают врожденные (генетические унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности.

физические качества:



Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Быстрота – способность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательного действия в минимальный для данных условий промежуток времени.

Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению длительное время в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Ловкость – способность человека быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

Зоны интенсивности и мощность работы при физических нагрузках

Физическая нагрузка – определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Объем нагрузки – длительность воздействия (метры, километры), протяженность во времени (секунды, минуты, часы), суммарное количество выполненной работы (число повторения, количество упражнений) и т.д.

Интенсивность нагрузки – сила воздействия на функции, характеризующаяся реакцией организма на нагрузку.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

№	Зона мощности/ Зона интенсивности	Продолжительность работы	пульс (уд/мин)	Источники энергии	Восстановление
1	Максимальная/ Анаэробно-алактатная	2 с – 30 с	Не информативен	КрФ, АТФ, гликоген мышц	40 мин – 1 ч
2	Субмаксимальная/ Анаэробно- гликолитическая	30 с – 5 мин	170-190	КрФ, АТФ, гликоген мышц и печени	2 ч – 5 ч
3	Большая/ Аэробно- анаэробная	5 мин – 50 мин	140-170	Гликоген мышц и печени, липиды	5 ч – 24 ч
4	Умеренная/ Аэробно- развивающая	50 мин – 4 ч	120-140	Гликоген мышц и печени, липиды	Несколько суток
5	Аэробно- восстановительная	Исходя из задач тренировки	90-110	Липиды	—

Структура подготовленности спортсмена:



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!