

Теория и методика физического воспитания и спорта



- Теория и методика физического воспитания - это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования и развития.
- Теория и методика физического воспитания является одной из фундаментальных наук, которая имеет свои чёткие границы изучения, также тесно связана с такими науками как анатомия, физиология, педагогика, биомеханика, спортивная медицина, лечебная физкультура и др
- Теория и методика физического воспитания как наука продолжает развиваться в направлении совершенствования системы физического воспитания и охватывает всё новые и новые границы современных течений в физкультуре и спорте, как массовом так и профессиональном.

- **Физическая культура** человека (индивидуума) рассматривается как процесс овладения знаниями, умениями и навыками воспитательной, учебной, оздоровительной, рекреационной деятельности для последующего использования в процессе самосовершенствования, и как результат - сохранение или улучшение уровня физического здоровья благодаря своему желанию, знаниям, здоровому образу жизни и двигательной активности.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – это часть физической культуры; организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействия гармоничному развитию личности, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитанию (управлении развитием) физических качеств человека.

Цель системы физического воспитания – реализовать возможности оптимального физического развития человека, всестороннего совершенствования его физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств.

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации определена цель государства в области физической культуры и спорта: оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

В системе физического воспитания выделяют три группы задач оздоровительные (задачи физического развития), образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи связаны с принципом оздоровительной направленности. Физическая активность, регулярные занятия физическими упражнениями в течение всей жизни являются мощным фактором укрепления ресурсов здоровья человека. Физическое воспитание способствует развитию биологической сущности человека, максимальному использованию возможностей, данных природой.

В группе оздоровительных задач выделяют три основных:

- формирование морфофункциональных структур организма человека;
- обеспечение адекватного возрасту уровня развития физических качеств;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- развитие мышц-разгибателей;
- совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;
- тренировка механизмов терморегуляции;
- обеспечение тренированности нервных процессов;
- -совершенствование деятельности двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи определяют путь воплощения в физическом воспитании общих идей образования.

К разряду этих задач относят следующие:

- формирование специальных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование двигательных навыков и умения успешно использовать их в сложных условиях двигательной деятельности;
- формирование гигиенических знаний и навыков при занятиях физическими упражнениями;
- формирование методических знаний и умений по организации и проведению занятий физическими упражнениями, спортивных соревнований.

Основные направления физического воспитания:

- базовая физическая культура
- профессиональная физическая подготовка
- спортивная подготовка
- реабилитационная и лечебная физическая культура

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия подразделяются на две группы: урочные и неурочные.

Средствами физического воспитания являются:

- физические упражнения,
- гигиенические факторы
- оздоровительные силы природы.

Средства физического воспитания

Гигиенические факторы

Режим

Питание

Общественная
и личная гигиена

Физические упражнения

Содержание физического
упражнения

Форма физического
упражнения

Оздоровительные силы природы

Солнце

Воздух

Вода

Физические упражнения классифицируют по следующим признакам:

- **по исторически сложившимся системам физического воспитания**
 - (гимнастические упражнения, игровые, туристические, спортивные);
- **по особенностям мышечной деятельности** (скоростно- силовые, на выносливость, координационные, комплексные);

- по значению для решения образовательных задач:

- 1) **основные (соревновательные)** физические упражнения, т.е. двигательные действия, являющиеся предметом изучения;
- 2) **подводящие упражнения** – двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения, благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечного напряжения;
- 3) **подготовительные упражнения** - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного овладения основным физическим упражнением.

- по развитию отдельных мышечных групп

(упражнения для мышц рук и плечевого пояса; туловища и шеи; ног и таза);

- по биомеханическому признаку

(статические упражнения динамические, циклические, ациклические, комбинированные);

- по интенсивности работы

(упражнения максимальной мощности, субмаксимальной мощности, большой мощности, упражнения умеренной мощности).

Физическое воспитание детей в дошкольных учреждениях



- **Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как, все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились.**
- **Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.**

- Цель: подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.

Оздоровительные задачи: укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
 - создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
 - формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
 - формирования широкого круга игровых действий;

продолжение

- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Существуют две формы организации физического воспитания

- Государственная (детские ясли – до 3 лет и детский сад – от 3 до 6-7 лет);
- Самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

В государственных учреждениях физкультурные занятия осуществляются в соответствии с **Программой воспитания и обучения в детском саду «Физическое воспитание»**, где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений.

Методика направленного использования ФК определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

- Основу двигательной активности детей до 2 лет должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками. обручем, гимнастической палкой или скакалкой. Самая эффективная форма занятий в этом возрасте – игра. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю.
- При занятиях с детьми 2-3 лет большое значение придается использованию слова и наглядного действия, большое место занимают сюжетные и ролевые игры.
- В 3-4 летнем возрасте тренировочный эффект обеспечивают упражнения, выполняемые при пульсе 130-140 уд/мин.
- в 5-7 летнем возрасте не менее 140-150 уд/мин. Применяются более сложные формы ходьбы, бега. прыжков, метания, лазания, равновесия.

- В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь – координации. В частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность ритмичность, согласованность отдельных движений.
- Скоростные способности хорошо развиваются при обычной игре.
- При развитии силы и силовой выносливости прежде всего надо обращать на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения с собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки. Занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.

Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста.

3 мес

- Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, не осознанные.

6 мес

- Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их с одной руки в другую, размахивает ими.

1 год

- Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет.

2 года

- Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)

3-4 года

- Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.

5 лет

- Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 100 м)

6 лет

- Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

физическая подготовленность дошкольника

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<i>Быстрота</i> Бег на 30 м	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
<i>Динамометрия (кг)</i> Сила кисти правой руки	М	3,4-6,2	3,9-7,5	6,5-10,3	9,6-14,4	11,6-15,0
	Д	2,6-5,0	3,1-6,0	4,9-8,7	7,9-11,9	9,4-14,4
Сила кисти левой руки	М	3,1-5,5	3,5-7,1	6,1-9,5	9,2-13,4	10,5-14,1
	Д	2,5-4,9	3,2-5,6	5,1-8,7	6,8-11,6	8,6-13,2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i> 1. Прыжок в длину с места.	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
2.Прыжок в высоту с места.	М	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
3.Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
4.Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
5.Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость (см)						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1-4	2-7	3-6	-
	Д	-	3-7	4-8	4-8	-

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<i>Выносливость</i>						
Бег на:						
90 м	м+д	-	-	30,6-25,0	-	-
120 м		-	-	-	35,7-29,2	-
150 м		-	-	-	-	41,2-33,6
<i>Ловкость (сек.)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	-
	Д	-	9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	-
<i>Статическое равновесие (сек.)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
	Д	-	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	-

Нормативы физической подготовленности по программе "Физикл Бэст"

девочки

Нормативы выполнения тестов

Возраст (лет)	бег (ходьба) на 1 милю* (мин)	сумма показателей кожно-жировых складок (мм)	индекс массы тела	наклоны туловища из положения сидя (см)	подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во)	подтягивание (кол-во)
5	14:00	16-36	14-20	25	20	1
6	13:00	16-36	14-20	25	20	1

МАЛЬЧИКИ

Нормативы выполнения тестов

Возраст (лет)	бег (ходьба) на 1 миле* (мин)	сумма показателей кожно- жировых складок (мм)	индекс массы тела	наклоны туловища из положения сидя (см)	подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во)	подтягивание (кол-во)
5	13:00	12-25	13-20	25	20	1
6	12:00	12-25	13-20	25	20	1

Физическое воспитание детей в школьных учреждениях

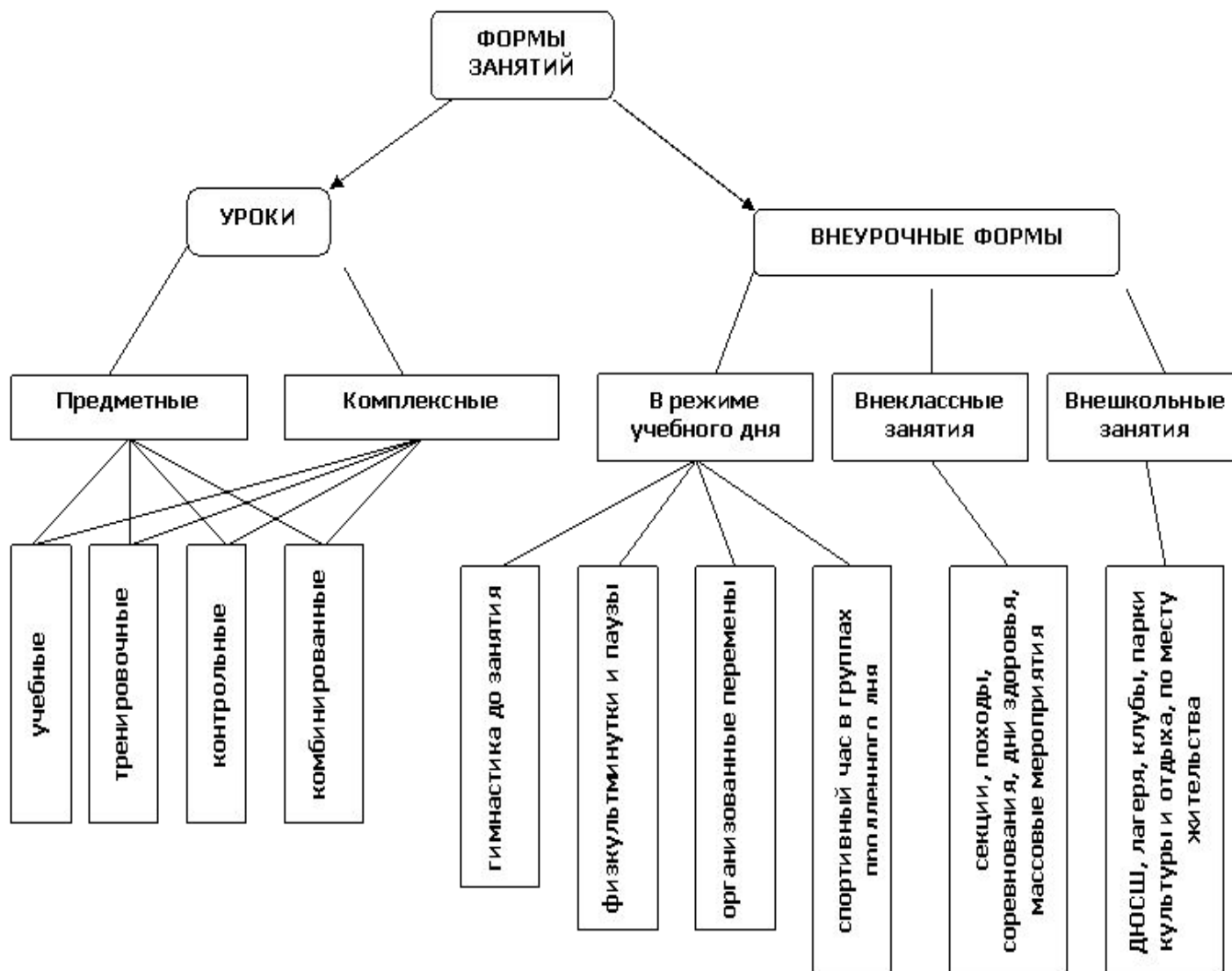


Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»;

- в режиме учебного дня;
- в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам обследования они подразделяются на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную



Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

- К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств. Школа, независимо от ее типа и формы собственности должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).
- Вариативный компонент - включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Основы спортивной подготовки

Спорт в узком смысле – собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт в широком понимании – это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности. В зависимости от целей и контингента, занимающихся спорт подразделяют на массовый и спорт высших достижений.

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ – это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию наличных возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства.

Основными компонентами системы спортивной подготовки являются: система соревнований, тренировка, система факторов, повышающих эффективность их функционирования, включающие отбор, кадры, обеспечивающие подготовку, информационное, научное, медико-биологическое и материально-техническое обеспечение, финансирование, использование условий внешней среды, управление спортом и его организационные структуры, где спортивные достижения становятся критерием оценки физической подготовленности людей.

Общая физическая подготовка

- 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 избранном 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.

- Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Специальная физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.
- В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств. В штанге - скоростно-силовых качеств, в гимнастике - силы, ловкости, гибкости, выразительности, в беге на длинные дистанции - выносливости. Поэтому СФП направлена на развитие требуемых для каждого вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

Все виды спорта, получившие в настоящее время широкое распространение в мире, можно разделить по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп:

1. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена.
2. Виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, яхта и др.).

3. Виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба на лис, биатлон, служебные многоборья).
4. Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел).
5. Виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.).
6. Многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота).

В спортивной практике существует и другая классификация, преимущественно относящаяся к первой группе видов спорта, и основанная на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена. **Она тоже состоит из 6 групп:**

1. Скоростно-силовые виды спорта. К ним относятся прыжки.

Метания тяжелая атлетика, прыжки на лыжах. Спринтерские дистанции в беге и др.

2. Циклические виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости, с продолжительностью соревновательного упражнения 1,5 мин (бег, плавание, ходьба, гребля, лыжи, коньки, велосипед, триатлон).

3. Сложно-координационные виды спорта, в которых оценивается сложность и красота выполняемых движений (гимнастика, спортивная и художественная, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика, конный спорт, горнолыжный спорт и др.).
4. Спортивные игры как одиночные, так и командные.
5. Единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование, кикбоксинг, восточные единоборства).
6. Многоборья – состоящие из упражнений, характерных для разных групп (легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье, современное пятиборье и др.).

Периодизация спортивной тренировки

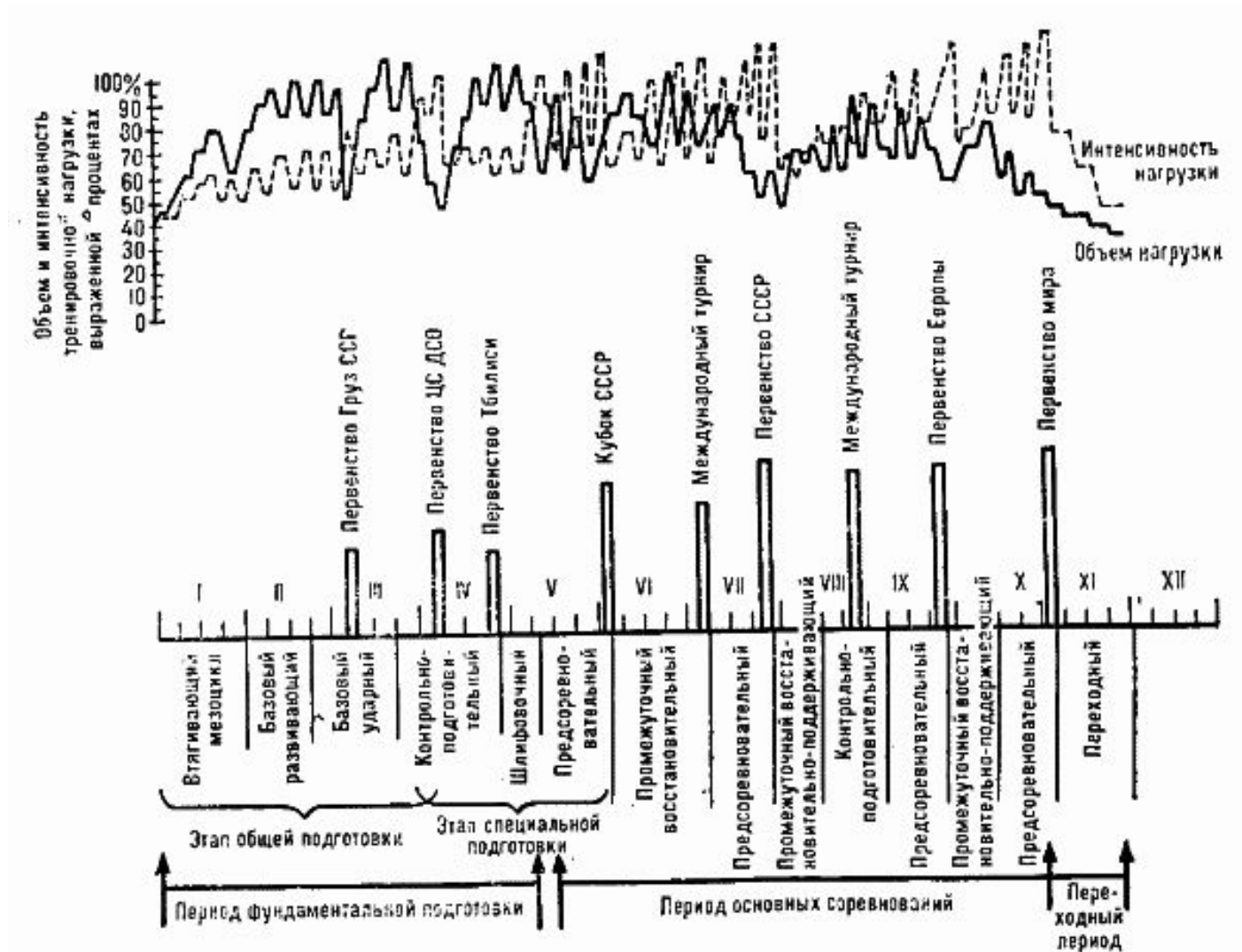
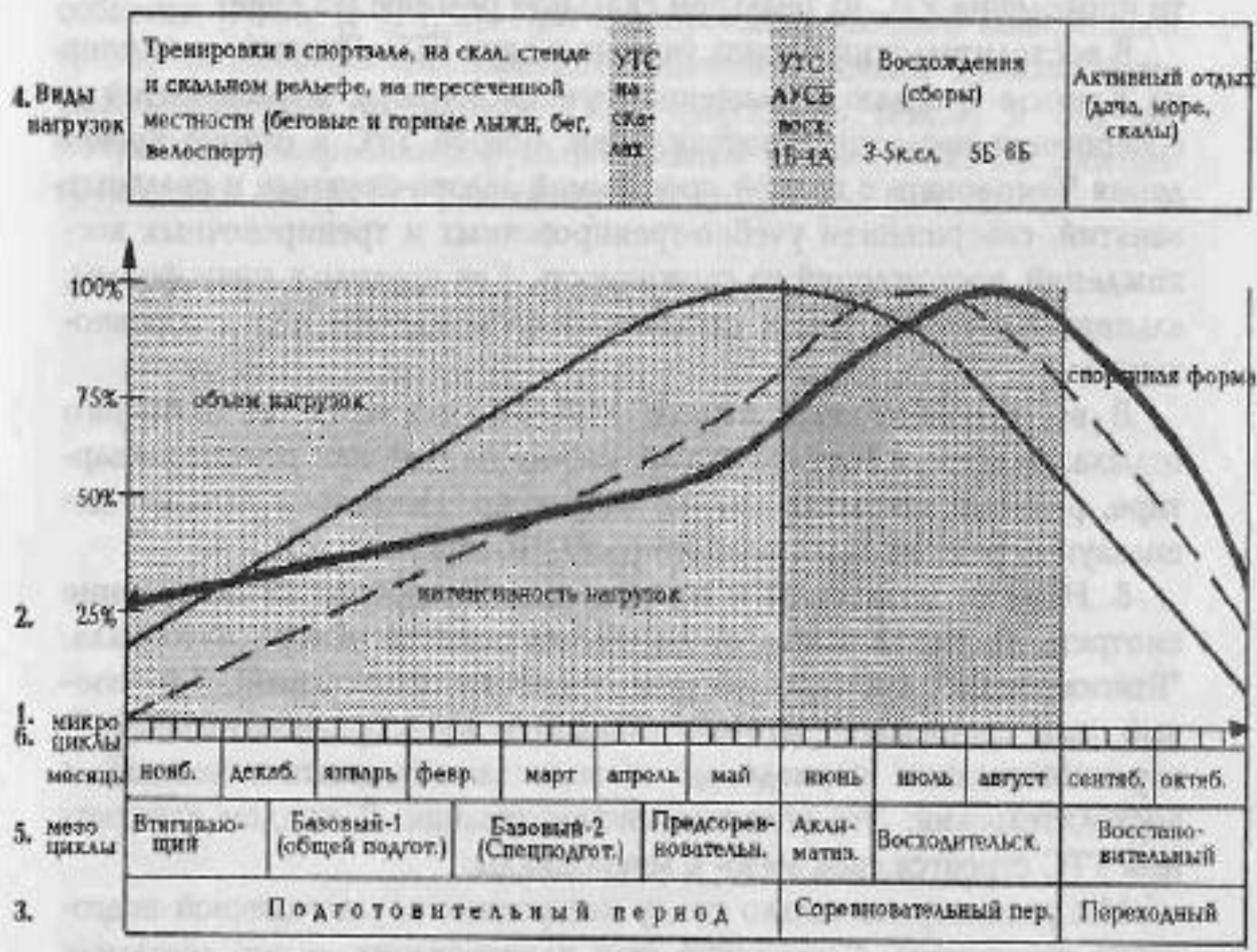


Рис.18 Условная периодизация круглогодичной тренировки



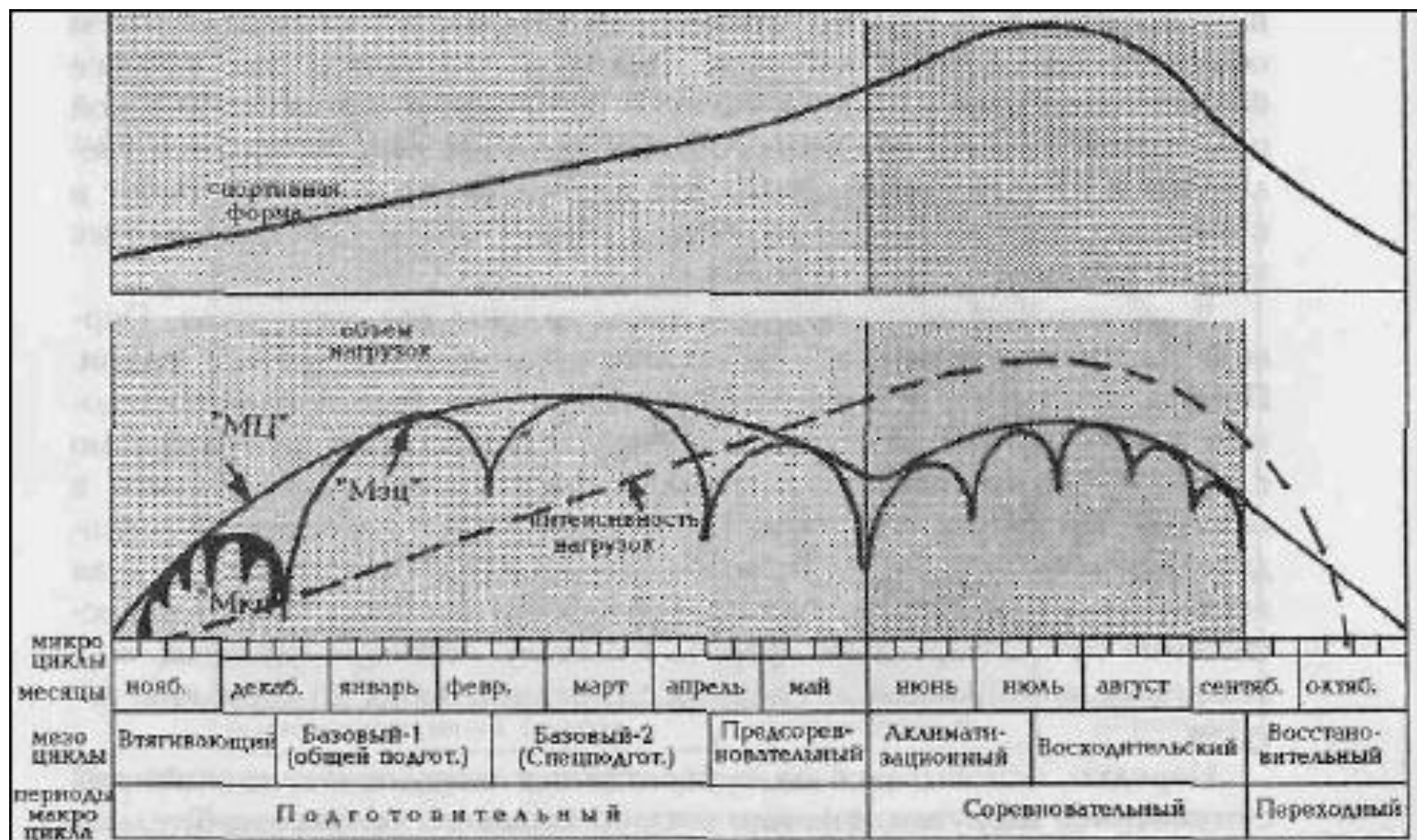


Рис.11 Условная схема "волн" динамики нагрузок в годичном цикле тренировки альпиниста

Условные обозначения: Верхняя схема – сплошной линией указана динамика приобретения спортивной формы.
 Нижняя схема – сплошной линией указаны объемы нагрузок в микроциклах "Мкц", в мезоциклах "Мзц" и в макроцикле "МЦ". Микроциклы показаны для примера только в первом мезоцикле.

Фазы и периоды тренировочного цикла

