

Методические основы самостоятельной физической активности

Лекция 2

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Основные понятия

Физическая культура — это самостоятельная область общей культуры человека. Древнейшим ее компонентом является физическое воспитание, возникшее еще в первобытном обществе в связи с естественной необходимостью для человека выжить в борьбе за свое существование

Оздоровительная физическая культура предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их взаимодействие с духовным, эстетическим, интеллектуальным совершенствованием личности. Она является одним из важнейших средств воспитания человека.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе.

Все принципы физического воспитания образуют систему.

- **Сознательность и активность** (формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями);
- **Наглядность** (необходимая предпосылка освоения движения);
- **Доступность** (обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся);
- **Систематичность** (регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха);
- **Динамичность** (заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих).

Средства физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся **физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.**

- Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. **Физическое упражнение** - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

Классификация физических упражнений

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

Специфическая классификация физических упражнений

В биомеханике принято делить упражнения на **статические** (**динамические** (постоянное движение), **циклические** (все элементы составляющие один цикл которых, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах), **ациклические** (не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение и др.); в физиологии - **упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.**

Методы физического воспитания

Метод регламентированного упражнения

предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств

Игровой метод

используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности и позволяет развивать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативность

Соревновательный метод

используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований

Словесный и сенсорный методы

Благодаря словесному методу можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Нагрузка и отдых

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

"Нагрузкой" в физическом упражнении называют величину воздействия на организм. Этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый момент выполнения упражнения и переменной - меняющейся по ходу упражнения.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некий воздействующий фактор, то понятие объема нагрузки будет относиться к длительности воздействия, суммарному количеству выполненной работы. **"Интенсивность"** же нагрузки будет характеризоваться силой воздействия в каждый ее момент.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения.

Между сторонами нагрузки, "внутренней" (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный либо интервальный (прерывистый) характер. Отдых, как составной элемент методов физического воспитания, может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление).

- Активный отдых, при определенных условиях, дает лучший эффект, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между нагрузками дается активный отдых (ходьба или упражнения на расслабление между "подходами" к штанге), а затем - пассивный. Противоположное сочетание дает менее выгодный эффект.

По признаку варьирования внешних параметров нагрузки методы подразделяются на две большие группы:

- 1) **методы стандартно-повторного упражнения** (движения повторяются без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное пробегание стандартной дистанции с постоянной скоростью, многократное поднятие штанги одного и того же веса одним и тем же способом. Методы стандартного упражнения используются при воспитании всех физических качеств. Они применяются как в рамках одного занятия, так и на протяжении серии занятий);
- 2) **методы переменного упражнения** (характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой)

Круговая тренировка

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены "станций". На каждой "станции" (обычно их 8 - 10) повторяется один вид движений или действий (приседания с отягощением, отжимание в упоре, подтягивание и т.д.). Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, т.е. воздействует преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, верхних конечностей и т.д.); как правило, в "круг" включаются также 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой "станции" устанавливают индивидуально в зависимости от показателей так называемого "максимального теста" (МТ) - предварительного испытания на максимально доступное предельное число повторений. Часто в качестве тренировочной нормы берут $1/2$ или от $1/3$ до $2/3$ МТ.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически несложные и предварительно хорошо разученные движения главным образом из числа средств общеподготовительной и спортивной гимнастики, а также из тяжелой атлетики и некоторых других видов спорта. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно-циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по принципу циклической работы. Весь "круг" проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально (в зависимости от избираемого метода), дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным вариантам относятся:

- круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (преимущественная направленность на воспитание общей выносливости);
- круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);
- круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовых и скоростно-силовых способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности).

Методика построения самостоятельных тренировочных занятий

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей.

К **физическим показателям** относятся: интенсивность, объем, скорость, темп, продолжительность, число повторений.

Физиологические показатели: увеличение ЧСС, давления.

Минимальная ЧСС, которая дает тренировочный эффект для разного возраста, различна.

Для лиц 17 – 25 лет минимальная ЧСС составляет 134 уд./ мин,

30 лет – 129 уд./ мин,

40 лет – 124 уд./ мин,

50 лет – 118 уд./ мин. Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}.$$

С учетом возрастных изменений для лиц 17 – 29 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия ОФП; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия оздоровительной направленностью. Лицам 30 -59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте после 50 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, т. к. образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца.

Методика построения самостоятельных тренировочных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их **целью и задачами**. Существует **три формы** самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Основные правила:

- Тренировку обязательно начинать с разминки.
- Соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.
- Не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- Физические нагрузки должны соответствовать возможностям, поэтому их сложность повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и координационных качеств).
- Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку нужно снизить.
- результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффективность предыдущих занятий.
- Ведите здоровый образ жизни.

Список рекомендуемой литературы:

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие. / сост. О.Н.Зайцев, Г.М.Фарбман, В.А. Одров и др.; Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физвоспитания. 2013 – 112с - ISBN 978 – 5 – 9914 – 0287 – 3: 62.00. Тираж – 249 экземпляров. //barga/ doc./ЭИ / ЭУМ / 3143. Физическое воспитание. ЭР.
2. Естественно – научные основы физического воспитания [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физвоспитания, сост. В.К.Кожухова.- Ярославль, 2009 (Ярославль, 2012).- Электрон. текст (14,2 МБ).- (2809).- 43 экземпляра.- Режим доступа R:\ LIBRARYFULLTEXT\ 2809 Естественно – научные основы .- Загл. с титул. экрана.- Имеется печат. аналог.- Библиограф; с. 22.- Физическое воспитание.- ЭР.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов ВУЗов./ А.А.Васильков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 381с.- (Высш. Образование).- Библиограф. в конце гл. – ШЫИТ 978 – 5 – 222- 14231 - -8 : 267 40. Тираж – 1 экземпляр.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура » : учебное пособие для студ. вузов обуч. по спец. «Физ. культура» /Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов.- 2-е изд. Стер. – М.:Академия, 2006.- 269с.: ил. – (Высш.проф.образование. Пед.спец.).- Библиография: с.265.- ISBN 5 – 7695 – 2543 – 6: 149 60. Тираж – 1 (ч/з корпус А).
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура».- Изд – во КНОРУС.- М.: 2004.- С. 96. WWW/studentlibrary.ru.