



Слайды к теме 5

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

1) **урочная форма** – основная форма организации систематических занятий, проводимых преподавателем (или тренером) с постоянным составом занимающихся.

К ним относятся:

- уроки физической культуры (лекции, семинары, методические и учебно-тренировочные занятия), проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях (школах, колледжах, вузах);
- спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта (в спортшколах, клубах, секциях по видам спорта в образовательных учреждениях).



Характерные признаки урочной формы

- проводятся под руководством педагога;
- коллектив занимающихся организован и однороден;
- занятия проводятся по разработанным программам;
- занятия проводятся по расписанию систематически.

В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

1. Создание рабочей обстановки, постановка перед занимающимися задач.
2. Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей работе в основной части занятия.
3. Восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах (гибкости).
4. Подготовка двигательного аппарата к значительным мышечным усилиям.

Применяются физические упражнения различной интенсивности

- строевые упражнения
- упражнения на внимание (настраивающие занимающихся на урок),
- разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков),
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами и отягощениями.

Выбор конкретных упражнений зависит от специфики вида спорта, условий проведения занятий, задач урока, состава занимающихся.

В основной части занятия решаются главные задачи занятия:

1. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных навыков.
3. Воспитание волевых и моральных свойств личности

Именно в этой части занятия действия преподавателя и воспитанника направлены на овладение двигательными действиями и развитие физических качеств, необходимых для успешной демонстрации занимающимися своих возможностей в том или ином виде спорта.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.



Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы:

1. Содействовать более быстрому восстановлению организма после нагрузки в основной части. Здесь рекомендуется выполнять упражнения на расслабление, растягивание, массаж. Особенно полезны для ускорения процессов восстановления дыхательные упражнения.
2. Подвести итоги работы на уроке, провести анализ проделанной работы, предложить задания для самостоятельной подготовки. Преподаватель должен дать оценку действиям занимающихся. Проинформировать о целях предстоящих занятий.



Неурочные формы занятий – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных качеств и др. Они могут быть как эпизодическими (походы, катания на лыжах, коньках и т.п.), так и систематическими (утренняя гигиеническая, производственная гимнастика). Эпизодические занятия не имеют строгой регламентации, то систематические неурочные формы занятий ФУ имеют определенные условия и требования к нагрузке.



Малые формы занятий используются для оперативного управления физическим состоянием.

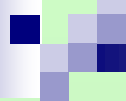
К малым формам занятий относится утренняя гигиеническая гимнастика и различные формы производственной гимнастики – вводная гимнастика, перед учебными занятиями или на производстве до начала трудового дня, физкультминутки, физкультурные паузы.

В силу своей кратковременности эти формы не решают задач развивающего характера, т.е. не повышают работоспособность.



Крупные формы занятий, т.е. относительно продолжительные (занятия шейпингом, калланетикой, атлетической или ритмической гимнастикой) направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреативного характера.

Соревновательные формы занятий, где в соревновательной борьбе определяется победитель, оценивается физическая или техническая подготовленность (первенства, чемпионаты, отборочные соревнования).



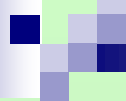
Принципы физического воспитания – это основополагающие закономерности, которые необходимо учитывать при реализации задач физического воспитания и исключения ошибок при этом.

Общими социальными принципами (закономерностями), на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:

- **принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности** предполагает комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания;
- **принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой** (принцип прикладности) обеспечивает освоение в процессе физического воспитания необходимых для жизни прикладных двигательных умений и навыков, а также физических качеств, способствующих реализации трудовой деятельности и защите Отечества;
- **принцип оздоровительной направленности** заключается в достижении эффекта укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма.

Общие принципы образования и воспитания (приемлемые для всех педагогических дисциплин):

- **принцип сознательности и активности:** успеха на занятиях физическими упражнениями можно достигнуть лишь при сознательном и заинтересованном отношении самих занимающихся, их активном участии в постановке и реализации задач. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям ФУ, обеспеченного мотивацией. Одновременно необходим и сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося;
- **индивидуализации** – в ФВ это прежде всего учёт предпочтений в выборе вида ДА и адекватность нагрузок уровню подготовленности.



- **принцип наглядности** предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий и образов (полученных с помощью наглядных пособий, схем, видеоматериалов, показов действий преподавателем или наиболее подготовленным студентом, образными выражениями, техническими средствами и т.п.), так и постоянную опору на свидетельства собственных органов чувств. Необходимо создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм.

В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное;

- **принцип доступности** предполагает учет особенностей занимающихся (пол, возраст, уровень физического развития и подготовленности, в отдельных случаях даже самочувствие, аппетит, желание тренироваться) и посильность предлагаемых им заданий. Это обеспечивает наиболее оптимальные условия занятий для каждого и позволяет исключить негативные последствия от непосильных нагрузок. Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования или от врачебного контроля.

К специфическим методическим принципам физического воспитания относятся:

- **принцип систематичности:** лишь при систематических занятиях ФК могут произойти изменения морфологической структуры организма. Систематичность обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса (т.е. оптимальное и рациональное чередование нагрузок и отдыха).

Последовательность (от простого к сложному) в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности.

- **принцип непрерывности** предполагает устранение больших перерывов между занятиями, чтобы исключить разрушение того, что было приобретено на них ранее (двигательные навыки, физические и волевые качества);

Фактор повторяемости в ФВ выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.



- **принцип динамичности** обеспечивает единство постепенности и предельности в повышении нагрузок: в основе этого принципа лежит постоянное постепенное повышение требований к занимающимся. Это касается как физической нагрузки, так и координационной сложности двигательных действий. По мере увеличения возраста и приближения спортсмена к завершению спортивной карьеры кривая нагрузок и сложности движений выравнивается, стабилизируется и постепенно снижается.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

- **единство общей и специальной физической подготовки.**

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Дополнительные средства физического воспитания

Природные факторы (солнце, воздух и вода – закаливающие свойства воздушной и водной среды, ультрафиолетовое облучение)

Оздоровительные силы природы 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 (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Гигиенические факторы:

- личная и общественная гигиена – чистота тела, чистота мест занятий, воздуха,
- рациональный режим дня, отдыха, сна,
- полноценное питание,
- использование саун, бань, массажа, искусственной аэризации и т.п.

Эти факторы служат, средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека, способствуют повышению эффективности проводимых ФУ.



Технической подготовкой называют процесс обучения основам техники двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях, а под **техникой** понимают наиболее целесообразный способ выполнения движений.

В обучении движениям условно выделяют три этапа:

1. **Начальное разучивание** предполагает ознакомление с движением, создание смыслового и зрительного представления о нем и способе его выполнения, целостное выполнение движения на уровне первоначального умения (если простое движение) или обучение частям - элементам техники этого действия с помощью подводящих упражнений; формирование общего ритма двигательного акта, исправление грубых ошибок.
2. **Углубленное разучивание** (детализированное) предполагает уточнение деталей техники движения (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам), выполнение действия при контроле его пространственных, временных и динамических характеристик, уточнение техники действия в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого, усовершенствование ритма, создание предпосылок для вариативного выполнения этого действия, устранение мелких ошибок.



3. Совершенствование движения предполагает доведение умения до уровня навыка.

Под **двигательным навыком** понимают такую степень владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. без контроля со стороны сознания человека, и отличается высокой надежностью (устойчивость к сбивающим факторам) и скоростью выполнения при меняющихся и усложняющихся ситуациях.

На данном этапе достигается мастерство путём увеличения вариативности техники, которая сохраняется в течение многих лет – например езда на велосипеде.



Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся.

ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня возможностей основных функциональных систем организма путем применения широкого круга упражнений и является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

ОФП - целевая задача физической подготовки студентов.



Специальная физическая подготовка (СФП) – это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для определенной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

СФП тесно связана со специализацией спортсмена.

В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств.