

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Формы занятий в физическом воспитании

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.

В теории и практике физического воспитания по особенностям организации и способам руководства ими занятия ФУ подразделяются на урочные и неурочные.

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) и спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта (в спортивных школах, клубах, секциях по видам спорта в образовательных учреждениях).

2) неурочные формы – 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.

Характеристика урочных форм занятий в физическом воспитании

Характерные признаки урочной формы:

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

Занятие по физической культуре принято делить на 3 части: вводную (подготовительную или разминку); основную; заключительную.

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.

С этой целью применяются физические упражнения различной интенсивности – строевые упражнения и 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, анализ проделанной работы, задания для самостоятельной подготовки. Преподаватель должен дать оценку действиям занимающихся. Проинформировать о целях предстоящих занятий.

Показателями эффективности занятия служат:

- результативность обучающихся,
- общая плотность занятия (отношение полезно использованного времени на занятии к установленному по расписанию) и моторная плотность занятия (отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятия).

Характеристика неурочных форм занятий в физическом воспитании

А) малые формы занятий (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) используются для оперативного управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы не решают задач развивающего характера, т.е. не повышают работоспособность.

Для малых форм занятий характерны:

1. Узкая направленность деятельности и решение частных задач, например:
 - повышение мышечного тонуса и ускорение встраивания систем организма при переходе от состояния покоя к деятельности (формы – утренняя гигиеническая и вводная производственная гимнастика);
 - оперативная оптимизация работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на орг. (формы – физкультурные паузы, физкультминутки);
 - поддержание отдельных сторон приобретенной тренированности (кратковременные самостоятельные занятия по выполнению домашних заданий).
2. Незначительная продолжительность занятий (от 2-3 мин. для физкультпауз до

15 мин. для гигиенической гимнастики).

3. Отсутствие стандартной структуры занятия.

4. Невысокий уровень функциональных нагрузок.

Гигиеническая гимнастика включает ОРУ, дыхательные упражнения, которые сочетаются с ходьбой, легким бегом, массажем, водными процедурами. Проводить ее можно утром, днем или вечером.

Утренняя гигиеническая гимнастика направлена на то, чтобы быстро достичь оптимальной дееспособности организма после сна.

Дневные упражнения гигиенической гимнастики направлены на снятие утомления и повышение работоспособности.

Вечером выполнение упражнений способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения и хорошо влияет на сон.

Гигиеническая гимнастика оказывает благоприятное влияние на память, внимание, устраняет двигательную инертность и чрезмерную возбужденность.

Гигиеническая гимнастика должна включать 8-15 упражнений, каждое из которых повторяется от 6 до 12 раз. Юношам рекомендуется выполнять упражнения с различными отягощениями, в частности, с гантелями.

Один раз в 2 недели комплекс упражнений целесообразно менять.

Производственная гимнастика – это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Производственная гимнастика включает:

- вводную гимнастику, которая проводится перед работой для сокращения периода вработывания и повышение тонуса мышечных групп, непосредственно участвующих в производственном процессе (в течение 10–15 мин.);

- физкультурную паузу, которая проводится при появлении первых признаков утомления для оптимизации текущего состояния (3–10 мин.);

- физкультминутки – это 2–3 упражнения для устранения застойных явлений в мышцах, переключения внимания.

Студенты, как известно, относятся к категории работников умственного труда. Во время учебы им ежедневно приходится находиться в положении сидя 9–12 часов, выполняя однообразные движения руками с малой амплитудой, испытывая монотонность и понижение эмоционального тонуса.

Длительное пребывание в сидячем положении приводит к поверхностному дыханию и ухудшению снабжения головного мозга кислородом, что снижает умственную работоспособность и отрицательно сказывается на результатах труда. Обычно утомление при умственной работе наступает через 3–4 часа после ее начала. Это необходимо учитывать при планировании физкультурной паузы.

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

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

Методические принципы физического воспитания

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Средства физического воспитания

Основным средством физического воспитания является **физическое упражнение (ФУ)** – это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

Слово **физическое** означает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово **упражнение** обозначает повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека.

Таким образом, **физическое упражнение** можно рассматривать и как конкретное действие и как процесс многократного повторения.

Из определения понятно, что не всякое двигательное действие является физическим упражнением. Нередко можно встретить ошибочное мнение, когда двигательная нагрузка на садовом участке, на огороде, по уборке квартиры и т.п. рассматривается как заменитель занятий физическими упражнениями. Поэтому необходимо указать на отличительные признаки физического упражнения от трудового или иного двигатель-

ного действия.

Во-первых, физическим упражнением решается педагогическая задача (физическое упражнение направлено на физическое совершенствование человека), а трудовым двигательным действием решается производственная задача (двигательное действие направлено на предмет производственной деятельности).

Во-вторых, физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, а трудовое двигательное действие – в соответствии с закономерностями производства.

В-третьих, трудовые двигательные действия при благоприятных условиях (не всегда в безвредных условиях) могут положительно влиять на физическое развитие человека, однако только комплексы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении.

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.

Методы физического воспитания

Под методами физического воспитания понимают методически разработанные с учетом педагогических закономерностей способы применения физических упражнений – последовательность, сочетание, темп, скорость, ЧСС, интервалы отдыха, характер повторений (усложнение или облегчение), нагрузка стандартная или переменная, непрерывная или интервальная.

Это система действий педагога (тренера, учителя, преподавателя), направленное применение которой позволяет организовать деятельность занимающихся, обеспечивая освоение ими двигательных действий (навыков, элементов техники) и формирование свойств личности – физических и психических качеств.

Приоритетные каналы восприятия

Как известно, существует три канала поступления информации в сознание человека:

- 1) визуальный (внешняя и внутренняя информация представляет собой комплекс зрительных образов);
- 2) аудиальный (информация представляет собой комплекс звуков);

3) кинестетический (информация представляет собой комплекс ощущений: вкусовых, осязательных, обонятельных, ощущений тела).

Каждый человек способен принимать и перерабатывать информацию, используя все три канала. Но при этом, как убедительно показано в теории нейролингвистического программирования, у каждого из нас есть один канал, через который мы прежде всего воспринимаем, думаем, вспоминаем. Такой канал называется приоритетным. Говорят, что каждому человеку присуща своя модальность (от лат. *modus* – способ, качественная характеристика ощущений).

В соответствии с этим, всех людей можно условно разделить на **визуалов, аудиалов и кинестетиков**. Внимательно наблюдая за собеседником, можно определить, к какому типу он относится. Различия проявляются в звучании голоса, особенностях жестикуляции, направлении движения глаз, преимущественном употреблении определенных слов, отражающих модальность образов, присутствующих в его сознании.

По этим словам, называемым предикатами, легче всего определить тип человека.

Так, например, аудиал часто вставляет в разговор: “Послушайте”, “Как говорится”, “А я вам говорю”.

Визуал: “Посмотрите”, “Неужели вы не видите, что...”, “Как вы сами видите” и т.п. Это не удивительно: ведь у аудиала – слуховые образы и ассоциации, а у визуала – зрительные.

От кинестетика можно услышать: “Я чувствую...”, “У меня все похолодело”.

1. Общепедагогические методы (используемые в педагогике в целом) включают:

а) методы использования слова:

- дидактического рассказа, беседы, объяснения, обсуждения;
- инструктирования (постановка и объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов, оценок);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»);
- звуковая сигнализация (для коррекции темпа, ритма, амплитуды движений).

*б) В учебно-тренировочном процессе также используются методы **наглядного восприятия**:*

- личный показ тренера или учеником;
- демонстрация плакатов, кинограмм, рисунков, кинофильмов;
- световая сигнализация;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

*в) Сенсорные методы предполагают и широкое использование в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях **чувственной информации** в форме мышечных (проприоцептивных) ощущений. Для этого используется метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощу-*

щения при различных вариантах выполнения задания (запомнить степень напряжения мышц при удачном штрафном броске в баскетболе).

2. Специфические методы физического воспитания (практические методы применения упражнений, используемые только на занятиях ФК):

а) методы строго регламентированного упражнения.

Они обеспечивают оптимальные условия для обучения двигательным действиям и развития физических качеств и предполагают:

- твердо предписанную программу движений (состав движений, порядок их повторения, связи друг с другом);
- точную дозировку нагрузки (по объему и интенсивности), а также нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

б) методы частично регламентированного упражнения.

Они допускают относительно свободный выбор действий занимающихся для решения поставленной задачи. Основными здесь являются игровой и соревновательный:

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. В физическом воспитании реализуется в основном через подвижные спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. **Признаки игрового метода:**

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности;
- высокие требования к творческой инициативе в движениях;
- отсутствие строгой регламентации в характере движений и их нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств;
- изменчивость условий ведения борьбы и условий выполнения движений. Сформированные при этом двигательные навыки отличаются приспособляемостью к изменившимся условиям;
- к особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий).
- игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и психических качеств.

Соревновательный метод используется как способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении упражнений, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спорт соревнований.

Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при совершенствовании умений, навыков в усложненных условиях, для воспитания физических, морально-волевых качеств.

Кроме того, соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека – происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма.

При этом изменяются объективные показатели: ЧСС увеличивается до 130–140 уд./мин.; в 2-2,5 раза увеличивается потребление кислорода; повышается температура тела и АД; усиливается потоотделение, что повышает эффект от ФУ. Влияние одного и того же ФУ различно, в зависимости от того, где оно выполняется – на тренировке или на соревновании. Применять этот метод можно после предварительной подготовки.

Техническая подготовка и обучение двигательным действиям

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным действиям в целях развития не только физических способностей, но и технических умений (например, технике передач мяча в волейболе, технике ведения мяча в баскетболе, технике плавания стилем «басс», технике различных лыжных ходов, технике барьерного бега).

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.

При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

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.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Улучшается координация, устраняются излишние движения.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. Возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

На втором этапе обеспечивается формирование двигательного умения.

Под *двигательным умением* понимают такую степень владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом двигательные действия отличаются нестабильностью результатов и неустойчивостью к сбивающим факторам.

Краткая характеристика 1 и 2 этапов: замедленное выполнение, нестабильный итог, невысокая устойчивость, непрочное запоминание, осознанный контроль действий.

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.

Предпосылками для формирования умений и навыков являются знания о технике, творческое мышление, наличие двигательного опыта, достаточный уровень физической подготовленности – тех физических качеств (или функциональных систем), от которых зависит высокий результат в двигательном действии.

Угасание навыка проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Полностью навык не исчезает, и после повторений он быстро восстанавливается.

В развитии двигательного навыка **отсутствует предел** – совершенствование двигательного действия продолжается на протяжении всего времени.

Перенос двигательного навыка: положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене. Это вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

При этом **в процессе обучения техническим умениям и навыкам** (элементам техники) применяют метод разучивания упражнения по частям и метод разучивания упражнения в целом.

Метод разучивания упражнения по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое целое. Возможность расчленения упражнения – есть необходимая черта метода разучивания по частям.

Метод разучивания упражнения в целом предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно должно быть как конечная задача обучения.

При выборе метода обучения следует исходить из правила: «Целостно – если возможно, с расчленением – если необходимо». То есть если упражнение координационно не сложное или сложное, но его невозможно разделить на части (например, прыжок в воду), то оно разучивается все целиком. Если упражнение сложное и есть возможность его разбить на части, то здесь необходимо использовать метод разучивания упражнения по частям с последующим соединением в целостное его выполнение.

Методика обучения и состоит в выборе рационального способа использования упражнений (в какой части тренировочного цикла давать, при каких условиях, последовательность, точная дозировка нагрузки и отдыха).

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки (технической, тактической, физической) и успешной спортивной деятельности.

К физическим (или двигательным) качествам относят: силу; быстроту; выносливость; гибкость; координационные способности.

Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

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.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
- 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.

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.

В тяжелой атлетике (штанге) – скоростно-силовых качеств; в гимнастике – ловкости, гибкости, силы; в беге на длинные дистанции, лыжных гонках, плавании, велоспорте – выносливости. Поэтому СФП направлена на развитие требуемых для каждого вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

Однако ОФП и СФП между собой тесно взаимосвязаны. И достижение высоких результатов в избранном виде спорта обеспечивает не только определенный уровень СФП, но и ОФП. Например, С. Бубка (рекордсмен мира, который впервые в мире преодолел шестиметровую высоту в прыжках с шестом) очень хорошо играл в футбол (его даже приглашали играть за команду высшей лиги «Шахтер» из Донецка), на батуте выполнял довольно сложные акробатические упражнения, хорошо владел гимнастическими упражнениями на снарядах. И в своей тренировочной деятельности он применял эти упражнения как средства ОФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (сформировалась как отдельная подготовка).

Спортивная подготовка – педагогический процесс целенаправленной всесторонней подготовки спортсмена к участию в соревнованиях – к выполнению конкретных спортивных действий. Включает:

- **физическую подготовку** (см. выше),
- **техническую подготовку** (к базовым относятся движения и действия, составляющие основу данного вида спорта; к дополнительным относятся второстепенные движения и действия, которые не нарушают рациональности, характерны и необходимы для конкретного спортсмена,
- **тактическую подготовку** (наступательную, оборонительную, контратакующую, индивидуальную, групповую, командную). Это умение мыслить и действовать по ситуации. Схема быстрого прорыва вдоль боковой линии – пример тактической подготовки в системе нападения в баскетболе, а также индивидуальная или зонная защита.
- **психическую подготовку**, которая не менее важна в спорте.

Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе ФВ

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством ФУ, спортивных и особенно игровых моментов. Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с занятиями спортом (борьба с нарастающим утомлением, страхом, ощущениями боли) воспитывают волю, уверенность в себе, настойчивость, способность комфортно чувствовать себя в коллективе и т. д.

Психическая подготовка влияет на:

- устойчивость к стрессовым ситуациям на тренировках и соревнованиях;
- способность к эффективной мышечной координации (к психической регуляции движений);
- совершенство восприятий параметров движений, окружающей среды;
- способность перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность предвидеть реальные действия (опережающие реакции).

Различные упражнения, виды спорта в разной степени формируют и психические качества занимающихся.

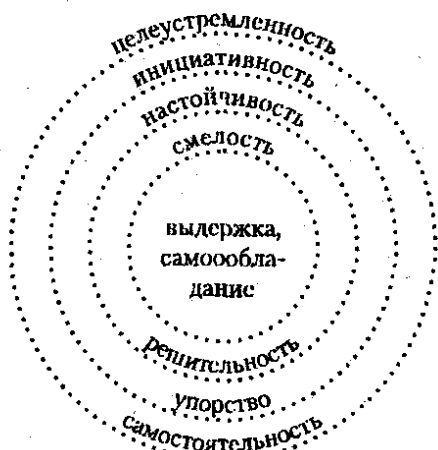
Известный спортивный психолог, профессор А.Ц. Пуни наглядно представил различия в структуре основных волевых качеств у спортсменов отдельных специализаций и их значимость в подготовке (в центре наиболее значимые качества):



Бегун-стайер



Прыгун на лыжах с трамплина



Гимнаст



Футболист