

Лекция № 7.

Тема: «Общепфизическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания».



Лектор: Грабский В.В.
К.п.н., доцент кафедры Т и ПУ ПФ РАНХ
и ГС, член-корреспондент
Международной (Пражской) академии
бизнеса и дипломатии, член -
корреспондент академии акмеологии при
РАНХ и ГС

Учебные вопросы:

1. Принципы и методы физического воспитания.
2. Основы и этапы обучения движениям.
3. Формирование основных физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. ОФП, СФП и спортивная подготовка, их цели и задачи.
6. Структура подготовленности спортсмена.
7. Значение мышечной релаксации.



1. Принципы и методы физического воспитания.

Физическая культура — это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Принципы (общедидактические) физической культуры:

1. Сознательность и активность,
2. Наглядность,
3. Доступность (фронтальный, групповой подход)
4. Систематичность (непрерывность, повторяемость, вариативность, последовательность)
5. Динамичность (прямолинейное повышение физических нагрузок)
6. и т.д.



повышение физических



Методы физической культуры:

1. **Метод регламентированного упражнения** предусматривает: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений – например лыжи);

2. **Игровой метод** может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

3. **Соревновательный метод**

4. Словесные методы:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения; .
- инструктирования (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);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

5. Сенсорные методы:

1. показа (самих упражнений);
2. демонстрации (наглядных пособий);
3. предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок фигурками игроков);
4. кино- и видеоманитофонных демонстраций;
5. избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств, (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).
6. метод направленного «прочувствования» движений;
7. метод ориентирования (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
8. методы лидирования и текущего сенсорного программирования.



2. Основы и этапы обучения движениям.

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 двигательное действие, доведенное до автоматизма.

1-ый этап: ОЗНАКОМЛЕНИЕ (ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ)

- Краткая характеристика этапа, замедленное выполнение; нестабильный итог, невысокая устойчивость, непрочное запоминание, осознанный контроль действий.

2-ой этап: РАЗУЧИВАНИЕ - ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ

- Краткая характеристика этапа, невысокая быстрота, нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание, осознанный контроль действия.

3-й этап: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

- Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия

3. Формирование основных физических качеств.

Физические качества - это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

5 основных физических качеств:

Сила, Быстрота, Выносливость, Гибкость,
Ловкость.

Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям (понятие физическое «воспитание» - это процесс формирования двигательного качества; физическое «развитие» - это уровень этого качества).



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

Методы развития силы:

- 1. Методы максимальных усилий (или метод "до отказа")** предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 90% рекордного.
- 2. Метод динамических усилий** связан с применением малых и средних



Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

1. Быстрота (или скорость) одиночного движения
2. Быстрота сложного движения
3. Частота (или темп движений)
4. Быстрота ответной реакции



Выносливость - это способность противостоять утомлению.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость основа для воспитания специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость,



Ловкость – это способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, гимнастика и акробатика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), лыжи (движение попеременными ходами, повороты и спуск с





Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Основные правила применения упражнений в растягивании: - не допускаются болевые ощущения; - движения выполняются в медленном темпе; - пост помощника.



4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

«Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества». Д.п.н., проф. А. Д. Новиков

Основные психические качества личности спортсмена (студента):

- Смелость
- Решительность
- Настойчивость
- Упорство
- Мужество
- Воля (к победе)
- Целеустремленность
- Инициативность
- Энергичность
- Самоконтроль
- Самостоятельность

Эти и другие психические качества личности спортсмена (студента) формируются в процессе длительных, упорных и изнурительных физических тренировок!



5. ОФП, СФП и спортивная подготовка, их цели и задачи.

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 избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП:

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую выносливость;
3. повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие и скоростные способности;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
5. улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
6. научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

— это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

1. спортивная подготовка;



Спортивная подготовка

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

1. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.
2. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться



Средства, методы, принципы спортивной подготовки (тренировки) - они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. Общей является и структура подготовки спортсменов, тренирующихся и функционирующих в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Структура подготовленности

1. техническая,
2. физическая,
3. тактическая
4. психическая подготовка.



1. Техническая подготовка - это степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.

Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды.

Базовые движения - составляют основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

Дополнительные движения - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время спортсмена.



2. Физическая подготовленность — это возможности функциональных систем организма - отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.



3.Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, на сколько он овладеет средствами **спортивной тактики**: **наступательной, оборонительной, контратакующей;** **и** **формами: индивидуальной, групповой, командной.**



4. Психическая подготовленность - это: волевая и специальная психическая подготовленность.

Волевая подготовленность - это: целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения).



7. Значение мышечной релаксации (расслабления).

Расслабление (релаксация) мышц — это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединенной с суставом, противостоит другая, прикрепленная к этому же суставу, но с другой его стороны и обеспечивающая движение некоторой части тела в противоположную сторону.

Мышечная напряженность проявляется в формах:

1. Тоническая (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя).
2. Скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений).
3. Координационная (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений - не правильная техника выполнения движения).

Основные приемы расслабления мышц: массаж; самомассаж; баня (сауна); плавание или купание в теплой воде; упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления различных групп мышц - различные повторные метания на близком расстоянии (набивных или теннисных мячей).

Механизмы (приемы) релаксации



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

