Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Методы физического воспитания, метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Основы обучениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Введение.

Теория физического воспитания, как и всякая обобщающая физическая дисциплина, требует при знакомстве с ее содержанием четкого определения наиболее общих исходных понятий. Речь идет в первую очередь о понятиях «физическое воспитание» и «система физического воспитания», а также о таких непосредственно связанных с ними понятиях, как «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая культура».

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

1. Методические принципы физического воспитания.

Известно, что «принципами» в науке о воспитании называют особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели. Принципы имеют в качестве своей основы объективные, не зависящие от желания человека закономерности.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общими принципами педагогики:

     сознательность и активность;

     наглядность;

     доступность;

     систематичность;

     динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

*Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов.

*Принцип наглядности*. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

*Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

*Принципы систематичности* - это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Основа реализации принципа  постепенности в спортивной тренировке заключается в том, что для обеспечения дальнейшего развития функциональных возможностей организма необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая при этом их объём и интенсивность.

Многими исследованиями детально изучено свойство живых систем не просто возмещать живые траты, а компенсировать их с избытком. С физиологической точки зрения, эффект повторения связан с фазой суперкомпенсации (сверхвосстановления), когда организм не только возмещает рабочие траты, но и компенсирует их с избытком, обретая дополнительные возможности. Наибольшие результаты достигаются тогда, когда упражнения повторяются несколько раз подряд на фоне неполного восстановления. В этом случае большой расход энергии вызывает, при последующем отдыхе, и большую фазу суперкомпенсации.

Важно, чтобы повторение начиналось раньше, чем начнет исчезать эффект от предыдущего занятия. Если перерыв будет слишком большой, то полученные результаты утрачиваются, и наступает редукционная фаза. Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течении более длительного времени. При достижении определенной тренированности  функциональные  возможности организма, возросшие в результате  приспособления к данной нагрузке, позволяют ему теперь справляться с ней более экономно, с меньшими затратами  энергии. В этом и заключается биологический смысл адаптации к нагрузкам. Однако как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать "избыточную компенсацию", она уже не может быть фактором положительных изменений в организме.

Если предлагаемые нагрузки не превышают той степени, при которой начинается переутомление, то чем больше  их объём, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки в организме, а чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и "сверхвосстановления".

Правильно подобранное  чередование  режима нагрузки и отдыха способствует возникновению стойких адаптационных изменений в организме, которые являются основой физической подготовленности, тренированности, стабильности двигательных навыков и позволяет совершенствовать функциональные системы организма (повышать тренированность) под влиянием систематических (регулярных) занятий.

*Принцип динамичности* заключается в постепенном усложнении новых заданий по мере выполнения предыдущих.

Ответные реакции на одну и ту же нагрузку, не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возросшие в результате приспособления к неизменной работе, возможности организма позволяют выполнить ту же работу с меньшим напряжением.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, а через определенное время, в течение которого происходят адаптационные перестройки, позволяющие  подняться на новый,  более высокий уровень тренированности. Сроки приспособления зависят как от величины нагрузок, так и от функциональных и структурных изменений организма. Выделяют прямолинейно-восходящую, ступенчатую и волнообразную формы постепенного повышения нагрузок.

1. Методы физического воспитания.

Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода (способа) его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств – слова и сенсорно-образных воздействий, причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как специфические, так и другие методы, органически включаемые ы процесс физического воспитания.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

     метод регламентированного упражнения;

     игровой метод;

     соревновательный метод;

     словесный и сенсорный методы.

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. 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* предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря словесному методу можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

1. Основы обучениям движениям.

Обучение движениям представляет собой системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Образовательная сторона физического  воспитания имеет первостепенное значение для рационального использования человеком своих двигательных возможностей в жизненной практике.

*Двигательное умение* - это степень владения техникой действия при повышенной концентрации внимания на составные части при встречающейся нестабильности движения (действия).

*Двигательный навык* - это степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически, и действия отличаются надежностью

В процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, и двигательные умения переходят в навык. Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет.

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

**Первый этап** - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель - обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

* создать общее представление о двигательном действии;
* научить частям (элементам) техники этого действия;
* сформировать общий ритм двигательного акта;
* предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения - только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, кинограмм) и акустической демонстрацией (ритма движения).

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном уроке или учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых, еще не стойких, двигательных рефлексов.

***Второй этап*** - углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи этого этапа:

* углубленно понять закономерности движений действия;
* уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
* усовершенствовать ритм выполнения движения;
* создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

***Третий этап*** - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Задачи третьего этапа:

* закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;
* избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
* совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличивать его вариативность. Этому могут служить требования выполнить движение в экстремальном состоянии, на фоне сильного утомления, эмоциональной напряженности; усложняются задания (подключаются дополнительные движения) или, наоборот, условия его выполнения упрощаются;
* облегчить технику движения. Ознакомиться с прикладными способами его выполнения, когда применяются варианты этого движения из бытовой, производственной или военной практики (плавание в военном обмундировании и т.п.).

Этот этап может длиться очень долго в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов, так как изменение уровня развития физических качеств требует коррекции содержания самого движения не только по форме, но и по временным параметрам.