



Санкт-Петербургский государственный университет
Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта

Серия «Наука побеждать»

Тема №2

«Теория физического воспитания»

Краткий курс

Санкт-Петербург
2012

Составитель: Намозова С.Ш.

I. КУРС ОБЩИХ ОСНОВ ТФВ

Основные понятия

- наука об общих понятиях процесса совершенствования человека;
- вооружает знаниями закономерностей физического воспитания;
- средства физического воспитания – физические упражнения;
- процесс обучения двигательным действиям;
- в процессе физического воспитания мы воздействуем на здоровье человека, на его физическое развитие;
- должны узнать – что такое физическое развитие.

Физическая культура – это явление обобщенное, 226 определений физической культуры.

Физическая культура – это творческая деятельность по созданию и освоению ценностей в сфере физического совершенствования человека.

Физическая культура – часть общей культуры человека. Включает в себя 3 важных элемента:

1. Физическое воспитание.
2. Спорт.
3. Физическая рекреация.

Физическое воспитание – это организованный процесс управления **физическим развитием** и **физическим**

образованием человека. Носит общий и специализированный характер.

Физическая подготовка – это специализированный процесс физического воспитания.

Физическая подготовленность отвечает на вопрос «Чему?», это продукт физической подготовки.

Физическое образование – это организованный процесс формирования двигательных умений и навыков в процессе формирования сопутствующих ему знаний.

Физическое развитие – это изменение форм и функций организма.

Задачи физического развития:

1. Здоровье;
2. Физические качества, их совершенствование;
3. Улучшение телосложения.

II. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физические упражнения – основные средства физического воспитания.
2. Содержание и формы физических упражнений.
3. Факторы, обуславливающие влияние физических упражнений на занимающихся.
4. Классификация физических упражнений.

Особенности нашей работы

При помощи физических упражнений мы решаем задачи трудового, эстетического, умственного и т.д. воспитания.

Нужно строить процесс обучения, чтобы он проходил в наших целях, но так, чтобы развить у занимающихся эмоции (чтобы он поверил, что надо делать именно так, а не иначе). Главная проблема – как использовать физические упражнения для решения задач воспитания человека гармонически развитого.

Средства физического воспитания

1. Физические упражнения;
2. Естественные силы природы;
3. Определенные гигиенические факторы;
4. Трудовые средства.

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально организованное, используемое в соответствии с задачами и закономерностями физического воспитания.

Цель физического упражнения – преобразовать тело человека, оказать определенное воздействие на организм.

Любое двигательное действие рассматривается со стороны его **содержания** и **формы**.

Содержание физического упражнения определяется его целью, т.е. тем влиянием, которое оно оказывает на организм.

Форма – это техника упражнения.

Содержание и форма взаимосвязаны. Первично содержание, оно влияет на форму и наоборот.

Техника – это способ решения двигательной задачи.

Способ может быть эффективным и нет, рациональным и нет.

Можно говорить об образце выполнения техники того или иного упражнения для решения двигательной задачи. Образец техники двигательного действия определяется целью, условиями выполнения цели (приземление после прыжка в высоту в соответствии от того, на что приземляешься).

I. Техника как образец

II. Техника как идеал, к которому надо стремиться.

Основа техники двигательного действия – это совокупность необходимых и достаточных для решения двигательной задачи, частей двигательного действия (указанным способом).

Пример: «Основа техники прыжка в высоту «перешагивание»

Разбег – отталкивание дальней ногой от планки, переход через планку «перешагиванием».

Приземление.

Эффективность двигательного действия зависят от деталей: а) общие детали; б) индивидуальные детали.

Общие детали техники – зависят от цели и условий выполнения двигательного действия.

Индивидуальные детали – зависят от особенностей исполнителя.

Пример: Новички обучают общим деталям техники.

В основе техники выделяют ведущую часть, которая называется **ведущим звеном**.

Пример: в прыжке – толчок.

В любом двигательном действии выделяют части, но не равные по значению для его выполнения: **звенья и детали**.

Пример: Если не выполняешь одно звено, то будет уже другое двигательное действие.

Нагрузка – это влияние физической работы на организм исполнителя.

III. ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

3 группы факторов:

1. Особенности физических упражнений

– Характеристики движений, составляющие технику двигательного действия:

1. Пространственные (положение тела и его частей, направление и амплитуда);

2. Временные (длительность двигательного действия, скорость, ускорение, темп);

3. Динамические (силы, участвующие в двигательном действии. Имеем силу как механическую).

- Количество двигательных действий (объем, концентрация работы во времени).

2. Особенности среды

- Социальная – характеризует отношения в коллективе, влияние личности педагога, от целевых установок педагога – это все является факторами изменения состояния человека.
- Природная – метеорологические условия, рельеф, освещенность, место занятий, состояние инвентаря.

3. Особенности занимающихся

- половые и возрастные;
- уровень развития и подготовленности занимающихся (не только физическое, но и нравственное, эмоциональное);
- фактическое состояние организма в период занятия (устраивают сборы, чтобы отвлечь от обычной жизни).
- психический настрой человека.

Пример: можно дать одно и тоже задание, но изменить среду и человек будет делать упражнение в несколько раз лучше (женщина и костюм).

Пространственные характеристики.

Исходное и конечное положение тела при движении.

Перемещение тела – разница между исходным положением и конечным.

Траектория – промежуточное положение между исходным и конечным положениями.

Траектории – прямолинейные и криволинейные.

Направление движения – может быть дифференцирования как для всего тела так и звеньев.

Направление движения тела всегда определяется по отношению к плоскости тела.

Амплитуда – размах движения.

Временные характеристики

Длительность движений – измеряется разностью моментов времени начала и конца движений.

Темп – количество движений в единицу времени.

Скорость – путь, пройденный в единицу времени.

Ускорение – отношение изменения скорости к затраченному на него времени.

Для достижения максимальной скорости нужен оптимальный теплообмен.

Темп зависит от моментов инерции движущих частей тела, массы тела, внешней среды, от функционального состояния и индивидуальных особенностей.

Ритм – это рациональное сочетание усилия и расслабления.

Двигательный ритм – это временная мера соотношения частей или фаз двигательного действия, повторение отдельных действий или их групп.

Ритм – временная характеристика, но не в целом.

Ритм – равномерный, равнозамедленный, равноускоренный.

Между ритмом, темпом и скоростью нет прямопропорциональной взаимосвязи.

Ритм одного действия, если это действие фазовое.

Ритм зависит от внешнего воздействия.

Ритм измеряется не в абсолютных единицах.

Динамические характеристики.

Внутренние – активные, пассивные и реактивные (сила мышечной тяги, сопротивление мышц, трение суставов, отраженные силы, силы реакции и опорно-двигательного аппарата).

Внешние (сила тяжести, выталкивающая сила воды, сила трения, силы упругой деформации)

IV. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Физическое воспитание – это обучение и развитие качеств. Они связаны между собой и носят воспитывающий характер.

Результат физического воспитания будет положительным тогда, когда мы им управляем.

Обучение

В процессе обучения решаются образовательные задачи (сформировать умения и навыки, а затем совершенствовать их).

Главная роль преподавателя – мобилизовать и направить сознание обучаемых на овладение двигательными действиями.

Процесс обучения должен строиться с учетом уровня развития занимающихся, и возможных перспектив в процессе работы.

Обучение должно носить и воспитывающий, и развивающий характер. Обучая надо направленно воздействовать на психику человека (память, эмоции, и т.д.).

Формирование качеств личности происходит **при обучении.**

Двигательные умения и навыки формируются в процессе двигательных действий.

Мы обучаем двигательным действиям, а навык может появиться, а может нет.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательное действие, которая характеризуется такой степенью владения техникой, которая в свою очередь отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции, и нестабильными способами решения двигательной задачи. ***Способ выполнения двигательного действия – концентрация внимания на его технике.***

Двигательный навык – такая степень владения техникой двигательного действия, при которой управление движением ***происходит автоматизированно и действия отличаются надежностью.***

Границы (четкой) между навыком и умением нет.

Отличия умения:

- концентрация внимания на технике действия (звенья, общие детали).
- относительная расчлененность движения.

Отличия навыка:

- концентрация внимания на предмете, слитность движения, степень автоматизации (отлично, хорошо, плохо)
- вариативность двигательного действия, степень стабилизации определяется моментом, в котором ты оказался, задачами двигательного действия.

3 стадии формирования способностей:

I. Умение.

II. Навык.

III. Способность применять двигательное действие в практической деятельности.

Закономерности формирования двигательных умений и навыков

Законы образования условно-рефлекторных навыков (механизм двигательных умений и навыков).

Темпы формирования двигательного навыка зависят от:

1. сложности двигательного действия;
2. методики обучения;
3. индивидуальных особенностей занимающегося.

Формирование одних двигательных навыков может затруднить или улучшить другие.

Перенос навыков.

Виды переноса:

Положительный, при котором приобретенные навыки помогают в приобретении других навыков.

Положительный перенос наблюдается, когда в структуре двигательных действий имеется что-то одинаковое.

Ограниченный – сходство разных фаз. Ярко выражен в самом начале формирования навыков (положительный перенос).

Отрицательный – обратный положительному.

Прямой – формирование одного навыка сразу же дает влияние на формирование другого навыка (положительный перенос).

Косвенный – формирование одного навыка создает предпосылки для другого навыка (положительный перенос).

Взаимный – навыки в равной степени влияют друг на друга.

Перекрестный – перенос навыков на симметричные органы тела (положительный перенос).

Односторонний

Процесс формирования двигательных навыков связан с процессом формирования качества.

Знание → Мышление → Двигательный опыт

| Двигательное умение | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------|
| Неавтоматизированное управление движением, концентрация внимания на самом действии | Относительная расчлененность движений | Нестабильность действия |
| ↓ | ↓ | ↓ |
| Стереотипное повторение движения | | |

| | | |
|---|--------------------|------------------------------------|
| Автоматизированное управление движением, концентрация внимания на цели и условиях | Слитность движений | Устойчивость (надежность) действия |
| Двигательный навык | | |

Умение – I порядка,

Навык – умение II или высшего порядка, таким образом:

Знания – Умения – Навык (умение II порядка)=ЗУНЫ

V. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ.

1. Правила формирования образовательных задач.
2. Этапы повторяют фазы формирования обучения движению.

Три этапа:

I этап: Начальное разучивание физического упражнения.

Преподаватель создает представление и создает умение выполнять основы техники двигательного действия.

Условия должны быть такими, чтобы внимание было сконцентрировано на технике.

Создать представление о физическом упражнении, а затем показать образец техники выполнения.

Если занимающийся понял двигательное движение, то на этом I-й этап закончен.

Если двигательное действие выполняется в неудобных условиях, то требуется последовательность деятельности преподавателя.

После создания представления требуется закрепить.

Последовательно разучить те звенья основы техники, которыми человек *не владеет*, попутно изменять и поправлять ошибки.

Грубая ошибка - это невыполнение занимающимся какого-либо звена основы техники. Надо добиваться, чтобы человек *слитно* выполнял двигательное движение (облегчать условия, а затем делать так, как это должно быть, близко к нормальным условиям).

II этап: Углубленное разучивание двигательного движения

Разучиваются общие детали техники (это детали, от которых зависит эффективность).

Создать умение выполнять двигательное движение относительно совершенно в объеме поставленных задач.

Некоторые элементы в этом этапе стабилизируются (основы техники).

Идет формирование двигательного навыка. Надо управлять процессом углубленного разучивания.

Внимание избирательно сосредотачивается на основе техники, анализе отдельных деталей.

Педагог должен объяснить, зачем это упражнение выполнять надо так, а не иначе.

Повторять движение, обращать внимание на те детали, которые совершенствуем.

Требования повышаются, тем самым управляем процессом умственного развития.

III этап: Закрепление и совершенствование.

Закрепление в процессе многократного повторения в относительно одинаковых условиях.

1-я цель

Добиться того, чтобы человек умел выполнять двигательное действие в практической деятельности.

Продолжение этого периода зависит от подготовленности занимающегося и от выполнения поставленной задачи.

Действия педагога.

1. Закрепить двигательное движение в многократном повторении.
2. Повысить вариативность и подвижность выполнения двигательного движения, его приспособляемости к сбивающим факторам внешней среды и изменениям

психической деятельности занимающихся (частота встречи со сбивающим фактором внешней среды).

2-я цель

Дополнительные варианты выполнения одного и того же действия.

Совершенствовать двигательное движение при постепенно повышающихся волевых физических усилиях вплоть до max.

Совершенствовать индивидуальные детали выполнения двигательного движения.

III этап длится всю спортивную жизнь.

Значительная ошибка – невыполнение общих деталей техники.

Правила формулирования образовательных задач.

| |
|--|
| Задача отвечает на вопрос – что ты, педагог, должен сделать? |
|--|

Общие задачи.

Общие задачи обучения одному двигательному движению – предусматривают разные степени владения данными двигательного движения, ограничены сроком.

Задача начинается со слова **«обучить»!**

1. Задача должна быть задачей преподавания, а не задачей учения («овладеть техникой» – это задача учения).
2. Задачи образования должны быть информативны (весь процесс обучения или часть, какая часть).

Обучить – включает в себя все (I, II и III) этапы обучения.

Разучить – I и II этапы – создать только умение, а не навык.

Разучить основу – только I этап.

Закрепить – 1 шаг III этапа.

Совершенствовать – задача всего III этапа.

Правила формулирования частных задач.

Задачи преподавания должны быть информативны.

Частная задача **не может** начинаться со слова «**обучить**»

На практике II этап отпадает.

Частная задача должна быть доступной для решения в то время, которое ей отведено.

Частная задача является общей задачей для одного урока.

Если задача на I, II этапе, то что именно должен разучить – «добиться постановки рук для кувырка вперед».

III этап – что в двигательном действии сегодня совершенствуется (совершенствовать силу, дальность, точность передачи, в разных условиях – в холодной воде, на фоне утомления, в условиях оценки).

VI. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ.

Метод обучения – это совокупность последовательных учебных действий, объединенных общностью целей и единым подходом к её достижению.

Методический прием – определенное действие, один из многих способов решения частных задач обучения.

Метод и приемы должны отражать сущность предмета преподавания.

Зависит от объекта воздействия и его состояния.

Выбор метода зависит от поставленной задачи.

Классификация методов и приемов обучения.

1. По признаку как человек получает информацию (метод слова и звукового воздействия, наглядный, практические упражнения).

Методы практического упражнения:

Репродуктивные:

- **информационно-исполнительский** (что нужно сделать, и ты делаешь)
- **объяснительно-репродуктивный** (для того чтобы высоко прыгнуть, надо делать последний шаг широкий, и оттолкнуться как можно резче)

Исследовательские:

- ***информационно-поисковый*** (кто скажет, почему лучше делать последний шаг широким)
 - ***побуждающее-исследовательский*** (Сделайте подъем переворотом и подъем разгибом. Подумайте и скажите какой лучше и легче сделать)
2. ***Сегустивный метод*** – это метод, обращенный сначала к эмоциям, а потом к разуму.

**Слово и звуковое воздействие (I) –
наглядность (II) –
практическое упражнение (III).**

Надо варьировать : I – II – III, или II – I – III.

Классификация методов практического упражнения

1. Варьирование условия выполнения физического упражнения:
 - упрощенная внешняя среда;
 - усложненная внешняя среда.
2. Варьирование физического упражнения:
 - применение подводящих упражнений (все звенья);
 - упрощение физического упражнения;
 - усложнение физического упражнения;
 - применение имитационных упражнений (все звенья).

Сопряженный метод – обучаем и развиваем качества:

- стандартные физические упражнения;
- введение дополнительных частей;
- соединение двигательных действий в различных комбинациях.

3. Варьирование состояния занимающегося.

- Условия проверки и оценки – выполнять упражнение (на I и II этапе) и оценивать технику.
- В условиях соревнований (можно применять на любом этапе, решая любую задачу).
- В условиях игры.
- Выполнение упражнения на фоне утомления (выполнение упражнения с интервалами, после этого проверка техники).

VII. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК.

Обучая двигательному действию могут быть отклонения, неточности в выполнении его. Это приводит к малоэффективному движению – ошибка.

Не выполнить деталь техники – ошибка.

Общие и локальные (конечные) ошибки.

- по структурному признаку

- по их значимости в выполнении двигательного действия (грубая, значительная, незначительная)
- по характеру (стабильные и нестабильные)
- по распространенности (типичная или нетипичная)

Надо предупреждать ошибки, прежде всего грубые и типичные.

Надо выявить причину ошибки, и воздействовать на причину, а не на ошибку.

Причины возникновения ошибок в процессе преподавания.

1. Неверная последовательность обучения двигательному действию.
2. Несоответствие изучаемого образца техники сложного действия с подготовленностью занимающегося.
3. Недостаточная информация занимающегося о выполнении двигательного действия.
4. Преждевременное создание целостного двигательного представления о физическом упражнении.
5. Несоответствие учебных заданий и условий со способностями занимающегося.

Причины возникновения ошибок при выполнении физических упражнений.

1. Недостаточный уровень развития отдельных физических качеств, или отсутствие гармонии в их развитии.
2. Неуверенность занимающегося в своих силах, боязнь, усталость.
3. Недостаточная осознанность двигательной задачи, поставленной перед занимающимся.
4. Неблагоприятные внешние условия и несоответствующий инвентарь.

Меры предупреждения ошибок.

1. Тщательное соблюдение законов обучения (формирование навыков, и т.д.)
2. Подбирать такие задания, которые требуют от занимающегося определенных усилий.
3. Обеспечение надежной страховки.
4. Заблаговременное предупреждение ошибок.
5. Отчет занимающимся о выполнении двигательного действия.
6. Создание обстановки необратимости проверки и оценки результатов труда в процессе всего обучения.

Как исправлять ошибки?

1. Сопоставлять ошибочное и правильное, с помощью разбора и объяснения, контрастного показа, кинограммы.

2. Обеспечивая направленное прочувствование движения с помощью физической силы извне.
3. Применение упражнений, которые позволяют концентрировать внимание на том движении, которое делается с ошибками.
4. Используя задание с выполнением упражнения с разной степенью усилий.

Исправление стабилизированных ошибок.

1. Полное изменение при переучивании всех привычных раздражителей, в которых происходило формирование навыков (из стадиона в зал, изменить группу)
2. Перестать делать упражнение на время, чтобы затормозить ненужные условно-рефлекторные связи.
3. От простого к сложному, через еще более сложное.

Процесс обучения установлен на теории управления.

3 фактора управления:

1. Программно планировать работу на основе объективных законов
2. Обеспечить в учебном процессе получение обратной информации, этот контроль должен давать действительную информацию.
3. В программу вносить корректировки.

Последовательность действий педагога.

1. Наметка общей программы обучения (от нуля к мастеру спорта)
2. Иметь представление об ученике и окружающей среде.
3. Сопоставить сложившееся представление с намеченной программой.
4. Составить на этой основе рабочую программу (реальную).
5. Планировать конкретные учебные задачи в виде системы: частных задач, средств и методов.
6. Организовать проверку двух видов:
 - *попутная* (ход усвоения материала)
 - *специальная* (проверка процесса обучения – конец II и весь III этапы)
7. Программу спланировать так, чтобы в неё можно было внести коррективы на основе организованных проверок.

VIII. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ.

Контроль (проверка) – это деятельность педагога по получению информации.

Оценивание – это деятельность педагога по назначению цены по информации, которую он получил.

Оценивание – это способ передачи информации.

Оценка – это сигнал, который несет информацию об этой цене.

Оценки:

1. оценочное суждение (молодец, хорошо, дурак);
2. в форме баллов (поощрительные баллы);
3. в очках;
4. в форме почетных званий.

Критерий (мера) оценки

Должны определить такую меру, которая доступна (чтобы достичь нужного, надо поработать).

Критерий должен быть объективным.

Оценивание (критерий) является методом обучения.

В процессе обучения двигательному действию критерий, оценка и методика оценки должны отвечать этапу процесса обучения.

2 принципа, которым должны отвечать оценки.

1. Оценка должна быть объективной.
2. Оценивание должно носить индивидуализированный характер.

Проверки

1. ***Предварительная***

2. *Попутная* – в процессе занятия
3. *Специально-организованная* – в конце II этапа и в середине III
4. *Тестирование* – проверка с использованием специальных упражнений.

Тест и контрольное упражнение – не одно и то же. Тест может быть контрольным упражнением но не наоборот.

Требования к тестам для определения их пригодности.

| Требования | Их компоненты |
|--|---|
| Стандартизация | валидность надежность эквивалентность |
| Соответствие теста виду педагогического контроля | оперативный текущий поэтапный |
| Степень мерности теста | одномерный многомерный |
| Степень значимости для данного вида спорта | |

1. Стандартизация

Валидность (соответствие) – определяется путем корреляции показателя теста со спортивным результатом.

Надежность – определяется путем корреляции показателей тестов друг с другом путем повторного тестирования в одинаковых условиях.

Эквивалентность – определяется путем разработки алгоритма тестирования с четко обозначенными условиями его проведения.

2. Соответствие теста виду педагогического контроля

Должно отсутствовать влияние теста на ход тренировочной программы.

Оперативный – в конце занятий, в конце цикла.

Текущий – сразу после выполнения упражнения.

Поэтапный – в конце определенного этапа, периода обучения.

3. Степень мерности теста

Одномерный – частота действия

Многомерный – включает в себя много этапов.

Планирование

Надо планировать задачи.

Для решения этих задач надо подбирать средства и пути их достижения.

Сетевое планирование – 6 этапов

1. Определение основных и промежуточных целей обучения двигательному действию, разработка их целевой структуры.
2. Составление перечня упражнений для решения этих целей.

3. Построение первичного варианта сетевого графика.
4. Определение времени на освоение техники каждого упражнения и обучающей программы в целом (надо учитывать для типичного контингента).
5. Расчет сетевого графика с определением сроков начала и окончания обучения (раннего, позднего), критического пути, резервов времени.
6. Перестроение сетевого графика.

Форма планирования (конспект урока).

- номер урока
- дата
- основные задачи
- средства и дозировка, методические приемы обучения, воспитания, организации.

IX. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДЫ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

1. Характеристика физических качеств.
2. Нагрузка и ее эффект.
3. Характеристика основных методов развития физических качеств.

Управление процессом есть воспитание. Все, что дано человеку природой, развивается, а что извне – воспитывается.

Задача двигательных качеств должна начинаться с глагола и отвечать на вопрос «что ты должен сделать и чего добиться?»

В теории физического воспитания выделяется 3 основных качества:

- ***сила***
- ***быстрота***
- ***выносливость***

а также ловкость, гибкость, координация движений.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Средства развития – физические упражнения.

- упражнения с внешним физическим сопротивлением (вес предмета, сопротивление упругого предмета, партнер);
- упражнения, отягощенные собственным весом.

Эффект может достигаться следующими путями:

1. путем выполнения физических упражнений до отказа;
2. путем выполнения предельного количества упражнений;
3. предельное увеличение внешнего сопротивления;
4. преодоление внешнего сопротивления с предельной скоростью.

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Скоростные характеристики движения:

- **скорость**
- **темп**

При оценке быстроты различают:

- латентное время двигательной реакции
- скорость одиночного движения
- частоту или темп

Методические направления при развитии быстроты.

1. Реагирование на сигналы
2. Специальные упражнения для точного определения реакции на изменение обстановки при выполнении физических упражнений и чувства времени.

Быстрота движений развивается с помощью физических упражнений, которые необходимо выполнять с максимально коротким отрезком времени.

Выносливость – способность выполнять работу с заданной интенсивностью в течение длительного времени.

Методическое направление одно – выполнение упражнений, преодолевая утомление.

Средства развития физического качества:

- физические упражнения

- силы природы

Основной метод – метод практического упражнения.

Развивать, значит вызывать напряженность.

В зависимости от способа регулирования нагрузки является главным методом развития двигательных качеств.

Нагрузка физических упражнений – величина их воздействия на организм.

Выделяют **объем** и **интенсивность** нагрузки.

Объем – протяженность работы во времени и количестве.

Интенсивность – сила воздействия работы, напряженность функций.

Интенсивность зависит от:

- особенностей физического упражнения
- особенностей занимающегося
- особенностей среды

Как можно регулировать нагрузки? По признаку либо стандартизации, либо варьирование внешними параметрами нагрузки.

Методы развития физических качеств разделяют на 2 группы:

1. Методы стандартного повторного повторения упражнений
 - метод равномерного непрерывного упражнения
 - метод стандартного интервала упражнения

2. Методы переменного повторения упражнений

- метод непрерывного переменного упражнения
- метод переменного интервала упражнения

Круговой метод развития качеств.

Чем выше уровень физического развития спортсмена, тем значительней круговая тренировка.

Круговая тренировка – это организованная методическая форма упражнений.

Станционный метод.

Организация работы:

1. менять количество упражнений по кругу
2. давать нагрузку каждому индивидуально
3. изменение количества кругов
4. менять продолжительность и характер интервала
5. менять и.п., применяя отягощения, меняя амплитуду.

X. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ УРОКА.

Процесс обучения учитывает последовательно проведение занятий.

Основная форма – урок.

Урок – познавательная деятельность занимающихся, осуществляемая под непосредственным наблюдением педагога.

Урок – систематичность, планированность, одно количество занимающихся.

Внеурочная форма:

1. соревнования
2. самостоятельная тренировка
3. утренняя гимнастика
4. тренировка по переписке

Уроки подразделяются по **целям** и **задачам**, по видам деятельности (баскетбол, легкая атлетика и т.п.).

Контрольный урок.

Комплексный урок.

Содержание урока определяется его задачами.

Что относится к форме урока?

- Порядок выполнения упражнений.
- Функции педагога.
- Взаимоотношения в группе.

Форма зависит от содержания и руководит содержанием. Форма должна способствовать раскрытию содержания.

Части урока

1. Вводная 10-12 мин.

2. Основная.

3. Заключительная 5 мин. – подведение итогов.

5 правил построения урока:

1. Задачи уроков должны быть доступны и конкретны для решения в ходе урока
2. В каждом уроке должны решаться все образовательные задачи, задачи воспитания, и другие задачи.
3. Обучение, развитие и воспитание должно осуществляться на протяжении всего урока.
4. Форма (построение урока) и средства должны отвечать его содержанию, то есть задаче.
5. Нагрузку (влияние уроков) нужно менять из урока в урок, и при этом её конкретные величины должны быть доступны каждому занимающемуся.

Надо учитывать перед уроком динамику работоспособности человека (поднять, поддерживать, снизить).

Обеспечивая введение организма в работу частные задачи надо решать в соответствии с задачами обучения, воспитания, развития качеств.

Задачи:

1. постоянно-действующие
2. плановые (основные).

Постоянно-действующие выходят из принципов.

Работу начинать с планирования образовательных задач.

Анализ урока.

2 вида плотности урока:

1. **общая** (педагогическая) – это отношение полезно затраченного времени урока ко всему времени урока.
2. **моторная** (двигательная) – это отношение времени, при котором ученик двигался во время урока, ко всему времени урока.

Методы организации процесса обучения

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.