

Лекция –7 (2ч.)

Тема: Спорт. Система физических упражнений

План:

1. Современные системы физических упражнений.
2. Мотивы индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда будущего учителя.
3. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта
4. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
5. Контроль за эффективностью тренировочного процесса
6. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта или выбранной системе физических упражнений.

1) **Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения**

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физические упражнения, физическая культура и *спорт широко используются для укрепления здоровья.*

Повышение функциональных возможностей организма

Вузовской программой по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль (в начале и конце каждого учебного года) за динамикой физической подготовленности каждого студента. С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростно-силовой подготовленности (бег 100 м), силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин, общей выносливости (бег 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин). Оценки выполнения этих тестов производятся в очках. Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости (характеризующей главным образом работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и отчасти быстроты (отчасти, так как быстрота, как уже указывалось, входит только одной из составляющих в число качеств, определяемых результатом в беге на 100 м). На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого физического качества (быстроты, силы, выносливости).

Но здесь возникает альтернатива: выбрать тот вид спорта, который поможет «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно может реализоваться уже определившаяся способность к проявлению конкретного качества.

3) **Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха**

Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как

активный отдых, как «зарядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах.

4) Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками также предполагают направленный выбор видов спорта, систем физических упражнений. В этом случае выбор проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к I

избранной профессии. Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, теннис, бадминтон). Хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание - гидрологам; верховая езда – ветеринарным врачам и зооинженерам и т.д.

5) **Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов** предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и заметен в спортивном мире.

7.8.2. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека, однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить, различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им

вида спорта или системы физических упражнений. Кроме того, такая условная группировка дает возможность читателю лучше ориентироваться в предложенных характеристиках отдельных видов спорта и систем физических упражнений.

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.

Выносливость важна при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессиональной группе. Все жизненно необходимые умения и навыки - быстрое и экономичное пешее передвижение и ходьба на лыжах по пересеченной местности, плавание - осваиваются на занятиях циклическими видами спорта, развивающими общую выносливость.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества. Выдающийся спортсмен, Олимпийский чемпион, писатель Ю.В.Власов говорил: «В каждом человеке есть материал для того, чтобы воспитать в себе силу. В сильном же от природы человеке есть задатки того, чтобы стать самым сильным. Но воля определяет силу».

Между тем в различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств, стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении - в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями (см. гл. 5, разд. 5.4).

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины.

Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у спортсменов разного типа телосложения.

Характеристика видов спорта развивающих преимущественно

быстроту. Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (в беге, на коньках). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например в беге на 100 м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость). Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложнокоординационные виды спорта, какими являются *спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фрейстайл, фигурное катание и спортивные игры.*

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок. Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировку и

соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Использование литературных источников

- 1 Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - 3
- 2 Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Вторая младшая группа. - Волгоград : Учитель, 2013. - 45 с.
- 3 Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Подготовительная группа. - Волгоград : Учитель Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Старшая группа. - Волгоград : Учитель, 2012. - 59 с. - 46.00., 2012. - 67 с.
- 4 Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 526 с.: ил. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521.
- 5 Бордовская, Н. Педагогика. - СПб. : Питер, 2011. - 299 с.
- 6 Вайссман, Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию : [пер. с англ.] / Джерри Вайссман. - Обновл. и доп. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 285 с. - ISBN 978-0137144174. - ISBN 978-5-459-00336-9.
- 7 Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / [Т. П. Абдулова и др.]; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2011. - 330 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6685-1
- 8 Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.1. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 366 с.
- 9 Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.2. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 343 с.
- 10 Ворович, И.И. Функциональный анализ. - М. : Вузовская книга, 2011. - 316 с.
- 11 Гмурман, В. Е. Теория вероятностей. - М. : Юрайт, 2013. - 479 с.
- 12 Гончарова, О. В. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 255 с.
- 13 Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.
- 14 Ежова, Наталья Николаевна. Научись общаться! Коммуникативные тренинги : [избавление от вечных проблем в общении; способность общаться с "проблемными" клиентами; возможность устроиться на престижную работу; умение выгодно подать себя] / Н. Н. Ежова. Изд. 2-е. Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 250

с.

15 Ефанова, З. А. Комплексные занятия. - Волгоград : Учитель, 2012. - 247

с.

16 Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.

17 Захарова, И. Г. Информационные технологии в управлении. - М. : Академия, 2012. - 191 с.

18 Иванченко, Валентина Николаевна. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям). - Автор на обложке не указан. - Библиогр. : с. 337.

19 Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб. : Питер, 2012. - 351 с.

20 Кафидов, Валерий Викторович. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для бакалавров и специалистов / В. В. Кафидов. - СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 202 с. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 201-202

21 Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. - М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. - 170 с. - ISBN 978-5-7042-2494-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>(27.05.2015).

22 Конышева, Н. М. Технология. - Смоленск : Ассоциация XXI век, 2012. - 121 с.

23 Краснова, С.А. Основы математического анализа. - М. : РГГУ, 2010. - 558 с

24 Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология. - М. : Владос, 2012. - 214 с

25 Кузин, Ф. А. Диссертация. - М. : Ось-89, 2011. - 447 с

26 Кузнецова, Светлана Викторовна. Комплексы творческих заданий для развития одаренности ребенка / С. В. Кузнецова, Е. Б. Рудакова, Е. А. Терских. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 220 с. : ил. - (Мир вашего ребенка). - Библиогр. : с. 213-217.

27 Леонович, Евгений Николаевич. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии : учебное пособие по эффективному сотрудничеству студента и преподавателя в ходе написания курсовой и дипломной работ / Е. Н. Леонович, Н. В. Микляева. - М. : Форум, 2012. - 183 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с.

28 Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 413 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

29 Лутцева, Е. А. Технология. - М.: Вентана-Граф, 2012. - 74 с.

30 Маличенко, Ирина Петровна. Общая теория статистики : практикум с решением типовых задач / И. П. Маличенко, О. Е. Лугинин. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 282 с.

31 Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 158 с.

32 Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.

- 33 Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с.
- 34 Осеннева, М. С. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 265 с.
- 35 Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936> (27.05.2015).
- 36 Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (27.05.2015).
- 37 Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 187 с. : табл., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891> (27.05.2015).
- 38 Сафронова, В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование. - М. : Академия, 2011. - 235 с.
- 39 Статистика. - М.: Юрайт, 2012.
- 40 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Сергеева Г.А., ред. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 176 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-9514-1 : 487р.30к.
- 41 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Литвинов А. А., ред. - Москва: Академия, 2013. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 602р.80к.
- 42 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Макаров Ю.М., ред. - Москва: Академия, 2013. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0201-2 : 625р.90к.
- 43 Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с.
- 44 Теория обучения. - М. : Академия, 2010. - 335 с
- 45 Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М. : Академия, 2012.
- 46 Чашкин, Юрий Романович. Математическая статистика. Анализ и обработка данных : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Р. Чашкин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2010.

- 47 Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с.
- 48 Щедрова, Е. А. Развитие одаренных детей. - Волгоград : Учитель, 2010. - 71 с.