



ТЕМА 5

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ! И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

[Методические принципы физического воспитания](#)

[Принцип сознательности и активности](#)

[Принцип наглядности](#)

[Принцип доступности](#)

[Принцип систематичности](#)

[Принцип динамичности](#)

[Взаимосвязь методических принципов](#)

[Средства и методы физического воспитания](#)

[Методы физического воспитания](#)

[Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям](#)

[Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям](#)

[Воспитание физических качеств](#)

[Воспитание выносливости](#)

[Воспитание ловкости \(координационные способности\)](#)

[Воспитание гибкости](#)

[Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания](#)

[Формы занятий физическими упражнениями](#)

[Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям](#)

[Специальная физическая подготовка](#)

[Психическая подготовленность](#)

[Зоны и интенсивность физических нагрузок](#)

[Значение мышечной релаксации \(расслабления\)](#)

[Возможность и условия коррекции физического развития.](#)

[Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.](#)

[Контрольные вопросы.](#)

Часть 1

I. Методические принципы физического воспитания

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание - один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

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

Принцип сознательности и активности

Этот принцип 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. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуются индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентами. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимавшегося.

Студентам первого курса следует пояснить, что путь к физическому совершенству - большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.



Принцип наглядности

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность - это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но её можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие "наглядность" включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков

Принцип доступности

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

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Стоит превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает угроза для здоровья занимающихся, и физические упражнения вместо оздоровительного эффекта могут дать противоположный эффект.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру сложностей, которые могут быть успешно преодолены.

В начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов в основных упражнениях, характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, и в упражнениях "на выносливость" и силу основных мышечных групп.

Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определять дополнительные доступные задания студенту, отставшему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходования энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре не должны проводиться в течение двух дней подряд.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Этот принцип обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Физическое воспитание в целом мыслится как непрерывный процесс, охватывающий все возрастные периоды жизни. Непрерывность данного процесса обеспечивается взаимосвязью эффектов каждого предыдущего и каждого последующего занятия и переходом эффектов отдельных занятий в объединенный кумулятивный эффект.

Таким образом, соблюдение этого принципа позволит на долгие годы сохранять высокий уровень здоровья.



Принцип динамичности

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не и навыков. Это необходимо вместе с тем и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности: в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Ответные реакции организма 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: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

При реализации принципа динамичности предусматривается: регулярное обновление материала занятия, увеличение объема и интенсивности нагрузок, обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.



Взаимосвязь методических принципов

Анализируя сказанное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить, что содержание их тесно взаимосвязано. Это понятно, поскольку все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, которые по существу своему един и лишь условно может рассматриваться с позиций отдельных принципов. Отсюда следует, ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются

другие. Лишь совокупность всех принципов может служить надежным руководством к действию.

2. Средства и методы физического воспитания

1. Средства физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями - средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе), усиливающие воздействие физических упражнений;

- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.



2. Методы 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;
- словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторения);

- по возможности точное дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся {применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки}.

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков, или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми - футбол, волейбол и т.д. К особенностям

игрового метода в частности относятся " сюжетная " организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривавшим 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 других нравственных психических качеств.

Соревновательный метод используется как в относительных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в само-стоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств, фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.



Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- 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 ", " держать ", " плавно ").

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме;

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макета игровых площадок с фигурками игроков;
- кино- и видеоманитонных демонстраций (просмотр киноколясок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнения);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- метод направленного " прочувствования " движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задание 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-звукотелера, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).



3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям

При обучении двигательным действиям ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

Определим понятия " двигательное умение " и " двигательный навык ". чтобы избежать путаницы, когда эти термины ошибочно употребляются как синонимы.

Двигательное умение - это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (часть), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

В процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются к постепенно автоматизируются его координационные механизмы и двигательные умения переходят в навык.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия. при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет.

Процесс обучения двигательному действию включает 3 этапа;

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

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

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 действий;
- уточнить технику действия (по её пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

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.

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.



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.).

Успех или неуспех студентов в освоении упражнений зависит от степени развития у них тех качеств, которые являются ведущими при освоении двигательного действия. Следовательно, необходи-ма самостоятельная работа отстающих студентов над развитием этих физических качеств.



4. Воспитание физических качеств

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям (в дальнейшем будем применять понятие "воспитание" к процессу формирования двигательного качества, а "развитие" - к уровню этого качества).

Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила измеряется с помощью динамометров. Сила формируется посредством упражнения с отягощениями; собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, резиновые амортизаторы, гантели и др.).

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы.

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощения (90 % рекордного для данного спортсмена). При одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5-6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4-8 мин (до восстановления). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием " взрывной силы " , которая зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов.

Метод повторных усилий (или метод " до отказа ") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70 % рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Отдых между сериями 2-4 мин (до неполного восстановления).

Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 7-13 движений за один подход.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30 %) рекордного. Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 подходов, отдых между ними 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4-6 сек. За одно занятие упражнение повторяется 3-5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30-60 сек. Занятия с использованием изометрических упражнений занимают немного времени, для них используется весьма простое оборудование.

Научные исследования показывают, что наибольшая эффективность в воспитании силы достигается сочетанием различных режимов мышечной деятельности.

Воспитание быстроты

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в наименьший период деятельности. Быстрота и скоростные возможности требуются как в циклических, так и в целом ряде аци-клических видов спорта, трудовых и бытовых движениях. Предпосылками быстроты и скоростных способностей выступают не только природная подвижность нервных процессов, но и уровень нервно-мышечной координации, поддающейся направленной тренировке.

При воспитании быстроты в оздоровительной физкультуре используют в основном повторный метод, который характеризуется использованием выполнения упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Например, повторное выполнение низкого старта в беге на короткие дистанции. При выполнении упражнений, направленных на развитие максимальной скорости бега, длительность упражнений не превышает 10-20 сек., интенсивность выполнения упражнений составляет 80-100 % от максимальной. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечить достаточно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

Воспитание выносливости.

Выносливость - то способность противостоять утомлению в процессе длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Различают два вида выносливости -общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде).

Общая выносливость - основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитанию общей выносливости уделяется основное время при общей физической подготовке.

Равномерная работа при пульсе 130-150 удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем по закону супервосстановления работоспособности после отдыха от проделанной работы.

Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения.

Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

Существуют и другие виды специальной выносливости. Каждая из них характерна для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения. Различны и методики воспитания их разновидностей и особенностей. Но главным остается два положения: наличие достаточного уровня общей выносливости и соблюдение основных педагогических принципов воспитания физических качеств.



Воспитание ловкости (координационные способности)

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми достижениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- осваивать координационно сложные двигательные задания;
- быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений. Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных; задач.

Воспитание гибкости

Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на неё влияет и возраст, и регулярные физические упражнения.

Высокие требования к гибкости предъявляют различные вида спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности.

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).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. Чтобы увеличить гибкость применяются предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или кратковременное их напряжение непосредственно перед выполнением движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью, с отягощением и без них. Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30-45 повторений в серии; темп при активных упражнениях - в среднем одно повторение в секунду, при пассивных - одно повторение за 1-2 с.; выдержка в статических положениях - 4-6 с. Пассивные статические упражнения в растягивании целесообразно применять в основном тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц, и связочный аппарат мало поддается деформации.

Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Ежедневные двухразовые тренировки в четырех упражнениях по 30 пов-торений в каждом (всего 240 день) приводят к заметному приросту гибкости через один два месяца. Для поддержания гибкости следует применять более щадящую дозировку. Утром при занятиях на воздухе необходимо выполнить не менее 30-50 повторений, а вечером в спортзале - 15-40 повторений. Для плечевых суставов достаточно применить 40-45 повторений в одном занятии, для тазобедренных - 45-60. а для межпозвоночных - 60-65 повторений.



5.Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания

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 человека.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций. " проиграть ", которые можно

посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся.

Таким образом, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе её ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.



6. Формы занятий физическими упражнениями

В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах ВУЗа (учебная дисциплина " Физическая культура ") на всех факультетах. Учебные занятия могут быть:

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные ;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях). Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении - на учебно-тренировочных занятиях.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя, как в учебное, так и во внеучебное время. Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачетные нормативы согласно утвержденной программы на кафедре.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
- занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условие обеспечивающее студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.



7. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям

Основной формой обучения физическим упражнениям является учебно-тренировочное занятие. Отдельные занятия физическими упражнениями представляют собой как бы звенья процесса физического воспитания, обладающие относительно законченной структурой. Каждое из них имеет относительно узкие, конкретные задачи (развить силу, научить прыжку и др.) и в то же время оказывает на студента в той или иной мере общее воздействие.

В каждом отдельном случае форма занятий должна соответствовать их содержанию. Постоянное изменение содержания в системе занятий требует варьирования форм их проведения. Вместе с тем существуют общие черты структуры занятий, которые обусловлены, в частности, типичными изменениями работоспособности занимающихся.

При обучении студентов физическим упражнениям необходимо учитывать три фазы: фаза вработываемости (вначале уровень работоспособности возрастает), фаза устойчивого состояния (колеблется около некоторого оптимума) и фаза снижения работоспособности.

8. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части занятия от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-6000 м. двусторонняя игра; в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определять порядок выполнения разнородных упражнений. 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.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающихся и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.



10. Специальная 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 её виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;

- профессионально-прикладная физическая 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.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, - массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в "большой" и обратно нет.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высоких достижений добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. Принципиально общей является и структура подготовки спортсменов, тренирующихся и функционирующих в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под технической подготовленностью следует понимать 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. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

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

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того насколько он овладевает средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), её силами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Избранные варианты тактических действий в ряде случаев могут отрабатываться специально на тренировочных занятиях. Специфика вида спорта - это решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена. Так, при беге на средние дистанции (800-1500 м) бегун с более высоким уровнем спринтерских качеств будет стремиться замедлить пробегание всей дистанции, чтобы коротким (100-150 м) быстрым финишным рывком добиться победы. Бегуну же с более высоким уровнем выносливости, наоборот, выгоднее вести бег в высоком равномерном темпе по всей дистанции и выиграть забег благодаря длинному (иногда в треть дистанции) финишному рывку. Среди равных бегунов победит тот, кто сможет навязать соперникам свою тактику преодоления дистанции.

Сложнее дело обстоит с тактической подготовкой в играх, единоборствах. Сложность тактических действий спортсмена здесь определяется не только технической, функциональной подготовленностью, количеством заблаговременно отработанных тактических действий, но и быстротой принятия решений и их реализации при частой смене соревновательных ситуаций. Умение принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации из-за того, что соперник маскирует свои возможные действия, отличает мастера от новичка.

Эффективность тактической подготовленности при состязаниях равных соперников во многих видах спорта определяется способностями спортсмена превосходить соревновательную ситуацию до её развертывания. Способность к этому развивается на тренировочных занятиях, а также при постоянном анализе соревновательного опыта.

Активность тактических действий во время соревнований является важным показателем спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю во время соревнований.



Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как 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), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или иному спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования:

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочные программы и соревновательные установки.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение аффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.



Зоны и интенсивность физических нагрузок

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности

нагрузок, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений, физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: 0, I, II, III.

Разделение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение ЧСС, но и различия в физиологических и биохимических процессах при нагрузках разной интенсивности.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин для лиц студенческого возраста. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся. Нулевая зона может применяться в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха. Существенный прирост потребления кислорода, а, следовательно, и соответствующее тренирующее воздействие на организм происходит не в этой, а в первой зоне, типичной при воспитании выносливости у начинающих.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки (от 130 до 150 уд/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов, так как прирост достижений и потребление кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них начиная с ЧСС, равной 130 уд/мин. В связи с этим данный рубеж назван порогом готовности.

При воспитании общей выносливости для подготовленного спортсмена характерно естественное "вхождение" во вторую зону интенсивности нагрузок.

Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 уд/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин, это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при частоте сердечных сокращений 130-140 уд/мин, тогда как у хорошо тренированных спортсменов ПАНО может "отодвинуться" к границе 160-165 уд/мин.

В третьей тренировочной зоне (более 180 уд/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. Здесь частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и её состава, в частности количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы при сокращении более 180 уд/мин, что приводит к падению её сократительной силы (при покое 0,25 с - сокращение, 0,75 с - отдых; при 180 уд/мин - 0,22 с - сокращение, 0,08 с - отдых), резко возрастает кислородный долг.

К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировочной работы. Но самых больших значений максимальный кислородный долг достигает только в условиях соревнований. Поэтому чтобы достичь высокого уровня интенсивности тренировочных нагрузок, используют метода напряженных ситуаций соревновательного характера (прикидки и т.д.).



II. 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. Почти каждая крупная мышца имеет своего антагониста (или антагонистов).

Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности или к релаксации мышц антагонистов имеет большое значение в быту, труде и спорте, поскольку благодаря ей снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц антагонистов уменьшает величину

внешне проявляемой силы. В упражнениях, требующих выносливости, оно приводит к излишней трате сил и к более быстрому утомлению. Но особенно мешает излишняя напряженность скоростным движениям: она сильно снижает максимальную скорость.

Мышечная напряженность может проявляться в следующих фор-мах:

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).

Чтобы овладеть расслаблением в каждом из этих случаев, необходимо освоить специальные методические приемы.

Преодолеть тоническую напряженность можно с помощью направленных упражнений на повышение эластических свойств мышц, т.е. на расслабление в покое и в виде свободных движений конечностей и туловища (типа свободных махов, потряхиваний). Иногда тоническая напряженность временно повышается в результате утомления от предшествующей нагрузки. В таких случаях полезны легкая разминка (до появления испарины), массаж, баня, плавание или купание в теплой воде.

Справиться со скоростной напряженностью можно, повысив скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Замечание: эта скорость обычно меньше, чем скорость перехода от расслабления к возбуждению. Именно поэтому при увеличении частоты движений рано или поздно (лучше поздно) наступает такой момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Чтобы увеличить скорость расслабления мышц, используют упражнения, требующие быстрого чередования напряжений и расслабления (повторные прыжки, бросание и ловля набивных мячей на сближенном расстоянии и т.п.).

Общую координационную напряженность, свойственную начинающим разучивать движения или не занимавшимся физическими упражнениями, можно преодолеть, используя специальные приемы.

Так, например, обычная нацеленность студентов на немедленный результат мешает борьбе с координационной напряженностью. Необходимо постоянно помнить о том, что на учебно-тренировочных занятиях главное - не результат, а правильная техника, расслабленное выполнение движения. |

Можно также использовать специальные упражнения на расслабление, чтобы правильно сформировать собственное опущение, восприятие расслабленного состояния мышц: обучать произвольному расслаблению отдельных групп мышц. Это могут быть контрастные упражнения - например от напряжения сразу к расслаблению; сочетающие расслабление одних мышц с напряжением других. При этом надо соблюдать общие правила: выполняя одноразовые упражнения на расслабление, сочетать напряжение мышц с вдохом и задержкой дыхания, а расслабление - с активным выдохом.

Необходимо выполнять и частные рекомендации: следить за мимикой лица, на котором ярче всего отражается напряжение. При выполнении упражнения рекомендуется улыбаться, разговаривать, это способствует снятию излишнего напряжения. Чтобы преодолеть координационную напряженность, иногда полезно упражняться в состоянии значительного утомления, которое заставляет концентриро-вать усилия лишь в необходимые моменты.



12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики, но неоднозначны.

Коррекция физического развития. Известно, что физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств зависит и от наследственности, и от условий жизни, а также от физического воспитания с момента

рождения. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего - рост (правильнее, длина тела), значительно легче - масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.).

Прогнозы по увеличению роста в основном неутешительны, ибо установлено, что рост человека относится к наследственным признакам. Однако есть и обнадеживающие моменты. По сведениям некоторых авторов (В.В.Бунак и др.). рост в длину мужчин продолжается до 25 лет, хотя многие исследователи считают, что этот процесс прекращается у девушек к 17-18 годам, а у юношей к 19 годам. По разным причинам, в том числе из-за недостатка двигательной активности, у некоторых нарушается обмен веществ и происходит "сбой" в эндокринной системе организма, и нормальный возрастной прирост длины тела иногда замедляется, но не останавливается. Физиологические механизмы этого влияния сложны, но в несколько упрощенном изложении они таковы.

Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливается обмен веществ и, что особенно важно, в организме образуется биологически активное вещество - соматотропный гормон (СТГ). Этот гормон (соматотропин) влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на рост человека. Непосредственным местом воздействия гормона на кость является его концевое образование - эпифизарный хрящ, который постепенно заменяется костным веществом, т.е. происходит рост кости. Оптимальное механическое раздражение эпифизов усиливает действие гормона. В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продолжительностью 1,5-2 ч могут более чем в три раза увеличить СТГ в организме.

Однако далеко не всегда и не все физические нагрузки стимулируют рост. Кратковременные (10-15 мин), небольшой интенсивности (пульс не выше 100-120 ударов в мин), чрезмерно большие весовые, а также длительные (многочасовой бег и т.п.) нагрузки не приводят к увеличению СТГ. Более того, последние могут содействовать быстрому окостенению эпифиза.

Опыт показывает, что наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис и др.). Их рекомендуют сочетать с нагрузками умеренной мощности (в плавании, в ходьбе на лыжах, беге) 2-3 раза в неделю по 40-120 мин. Способствуют росту и ежедневные специальные прыжковые упражнения (скакалки, многократные подскоки), упражнения в виси на перекладине или гимнастической стенке. Упражнения в виси, кроме того, укрепляют мышечный "корсет", противодействуют оседанию позвонков и способствуют сохранению хорошей осанки.

Таким образом, здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом могут улучшить функционирование систем организма и активизировать рост тела. Это не фантазия, этому есть примеры: существенное увеличение роста у отдельных студентов, особенно на первых двух курсах. Чаще всего это происходит у тех, кто впервые приобщился к спортивным занятиям именно в студенческом возрасте. Имеются данные, когда рост студента увеличился за время обучения и регулярных тренировок на первых трех курсах технического ВУЗа на 16 см. Сравнительно часто отмечается прирост тела в длину у студенток и студентов до 5-6 см.

Естественно, что этот "наследственный показатель" в значительной мере зависит и от условий внешней среды, и от питания - "строительного материала". Наглядный пример: статистически установлено, что в годы войны и стихийных бедствий, голода рост детей всегда уменьшается.

Второй обнадеживающий момент в стремлении подрасти: в течение суток рост взрослого человека может изменяться до 2-3 см. Опуская описание суточного изменения тонуса мышц, состояния меж-позвоночных хрящевых дисков, мы можем говорить о влиянии осанки человека на его фактический и визуально воспринимаемый рост. Утром, когда распрямляющиеся мышцы в тонусе, рост человека выше. К вечеру эти мышцы особенно устают, кривизна изгибов позвоночного столба увеличивается, человек сутулится и становится ниже ростом. В том же направлении действует и мышцы, сгибающие позвоночник. Тонус этих мышц увеличивается, что приводит к закреплению изгибов, в результате рост уменьшается на 2-3 см и более. Но попробуйте вечером приосаниться,

расправить плечи... И рост ваш пойдет вверх. На сколько? Это зависит от многих факторов, но осанка занимает не последнее место.

Если вы идете пружинистой походкой, спина прямая не горбится, если голова не опущена - приподнята, то ваш рост и фактически и визуально становится больше. Пусть это всего на 2-3 см, но все же. Но хорошую постоянную осанку обеспечивает не только желание её иметь, но и хорошее состояние, постоянный высокий тонус определенных групп мышц (в основном, разгибателей) шеи, туловища, ног.

Существуют специальные методики в воспитании осанки у военных, в классическом и народном танцах, в спортивной практике. В некоторых видах спорта над ней работают специально. Но бесспорно одно - выработка хорошей осанки возможна и в студенческие годы при регулярном выполнении соответствующих упражнений.

В отличие от роста, масса тела (вес) поддается значительным изменениям как в ту, так и в другую сторону при регулярных занятиях определенными физическими упражнениями или видами спорта (при сбалансированном питании).

Как известно, норма массы тела тесно связана с ростом человека. Простейший ростово-весовой показатель вычисляется по формуле: $\text{рост (см)} - 100 = \text{масса (кг)}$. Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Однако эта формула годна лишь для взрослых людей ростом 155-165 см., при росте 165-175 см надо вычитать уже 105,; при росте 175-185 вычитать 110.

Можно использовать и весо-ростовой показатель (индекс Кетли). В этом случае деление массы; тела (в г) на рост (в см) получают частное, которое должно равняться около 350-420 для мужчин и 325-410 для женщин. Этот показатель говорит об излишке массы тела или его недостатке.

Направленное изменение массы тела вполне доступно в студенческом возрасте. Проблема в другом - необходимо изменить привычный образ жизни. Поэтому профилактика или лечение тучности -это в значительной мере проблема и психологическая. А вот надо или не надо вам существенно изменить массу тела, это вы решите сами при оценке пропорциональности своего тела. Остается выбрать виды спорта (упражнения) для регулярных занятий, тем более что одни виды способствуют снижению веса (все циклические - бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т.д.), другие могут помочь " набрать " массу тела (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и т.п.).

Чтобы корректировать недостатки телосложения важно их оп-ределить, а также, по всей вероятности, надо сформировать свое собственное мнение, представление об идеале телосложения. Имеются некоторые тонкости, которые следует учитывать при определении коррекции фигуры.

Многих юношей и девушек нормального роста и массы зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей тела. Возникает необходимость их коррекции и это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. В настоящее время разработаны методики и существуют способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателей-тренеров оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, опираясь на советы преподавателя-тренера, надо и самому знакомиться и осваивать основы спортивной тренировки. А способы самоконтроля эффективности такой тренировки доступны каждому путем простейших антропометрических измерений.



Коррекция двигательной и функциональной подготовленности молодежи студенческого возраста тесно связана с особенностями развития координационных и функциональных способностей человека. Многочисленные исследования показали, что самый благоприятный период для освоения техники спортивных достижений - возраст до 14-15 лет. Но это не означает, что в студенческом возрасте нельзя улучшить ловкость. Координационные способности можно развить благодаря занятиям определенными видами спорта. Но впервые

приступать к тем видам спорта, которые требуют высокой координации, чтобы достичь высших спортивных достижений, в студенческом возрасте нецелесообразно - наиболее благоприятный возрастной период уже окончен.

Коррекция функциональной подготовленности связана с самооценкой уровня подготовленности каждым студентом. Пройдя через тесты общей физической подготовленности в первый же месяц своего пребывания в ВУЗе, каждый студент может произвести самооценку развития у него силы, общей выносливости и скоростно-силовых качеств. И здесь возникает проблема выбора: заняться тем видом спорта, с помощью которого можно "подтянуть" недостаточно развитое физическое качество и заодно избежать невыполнения зачетных нормативов или отдать предпочтение тому виду, к которому "расположен" организм с его физическими возможностями.

В первом случае можно преодолеть трудности дополнительными усилиями, самостоятельной работой. Тем более что любой тест по физической подготовленности студента на оценку удовлетворительно доступен каждому практически здоровому молодому человеку. Нужно только потрудиться, попотеть, а иногда и потерпеть. Во втором случае речь идет о спортивной направленности, связанной с достижениями тех или иных спортивных рубежей.

Вероятно, оба подхода правомерны, но нужно сразу же точно определить мотивацию. В первом случае главное - оздоровительная направленность через совершенствование функциональной подготовленности, выполнение учебных зачетных нормативов. При этом следует сознавать, что успехи по спортивным меркам и классификации будут заведомо невысоки. Во втором случае - возможно достижение значительных спортивных результатов, а при определенных условиях и результатов международного класса.



Контрольные вопросы

- 1.Методические принципы физического воспитания.
- 2.Методы физического воспитания.
- 3.Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
- 4.Воспитание физических качеств.
- 5.Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
- 6.Формы занятий физическими упражнениями.
- 7.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- 8.Общая физическая подготовка (ОФП).
- 9.Специальная физическая подготовка (СФП).
- 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ).
- 11.Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
- 12.Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 13.Характеристика нулевой зоны, первой тренировочной зоны, второй тренировочной зоны, третьей тренировочной зоны.
- 14.Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
- 15.Значение мышечной релаксации.
- 16.Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта у студентов.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.