**Лекция №5.**

Общая и спортивная подготовка в системе Ф/В

I. 1. Основные принципы и методы физ. воспитания.

2. Обучение двигательным действия.

3. Воспитание физических качеств.

II. Основные стороны спортивной тренеровки.

1. Зоны интенсивности нагрузок

3. Форма занятий физ. упражнениями.

I. 1. Принципы – отражающие физиологические или основные процессы физ. воспитания.

|  |  |
| --- | --- |
| Общепедагогические | Спеифические |
| 1) Сознательность и активность  2) Принцип наглядности. (Виды: Зрительная, Звуковая, Двигателная.)  3) Доступность и индивидуализация. (Критерии для нагрузки: а) Показатели здоровья человека (ЧСС, АД) б) Физическая подготовленность.  В) Субъективные показатели | 1) Систематичность (Непрерывность, чередование нагрузок и отдыха)  2) Динамичность (Необходима оптимальная нагрузка, привычная нагрузка не влияет… Форма нагрузок: Прямолинейновосходящая, Ступенчатая, Волнообразная) |

Методы физического воспитания.

|  |  |
| --- | --- |
| Общепедагогические | Специфические |
| 1)Словесные  2)Наглядные  3)Направленного прочувствования двигательного действия | 1)Направленного прочувствования двигательного действия  2) Строго регламентированного действия (Подразделяется на метод развития по частям и метод развития физических качеств)  3) Игровой  4) Соревновательный |

1.2 Обучение двигательным действиям

Обучение двигательным действиям – системное обучение человека рациональным способам управления своими движения, приобретения таким образом знаний, умений и навыков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы обучения | Степень овладения техникой | Осоенности методики |
| 1) Освоение двигательного действия | Знание + двиг. Опыт + мотивация +  + уровень физ. подготовки. + мышление. | Цель: Научиться выполнять в общих чертах. Обучение начинать с ведущего звена. Знать опорные точки |
| 2) Углублённое  разучивание | *Ум*ение: Нестабильность, неустойчивость, контроль со стороны сознания. | Сформировать двигательное умение, целостное умение, устранение ошибок, обращение внимания на детали. |
| 3) Закрепление и дальнейшее совершенствование | Двигательный навык доведён до автоматизма, стабильность, прочность, высокая степень координации, устойчивость | Сформировать двигательный навык этого этапа, сознание направлено на конечный результат, вариативность, усложнение условий. |

II.Законы формирования двигательного навыка:

1) Закон изменения скорости развития навыка.

2) Закон задержки в развитии навыка.

3) Закон угасания навыка.

4) Закон перенос двигательного навыка.

5) Закон совершенствования навыка до предела.

III. Различает три режима работы:

1) Динамический – с уменьшение длинцы мышцы происходит уменьшение тонуса.

2) Статический режим.

3) Ступающий режим – чем мощнее работа, тем она короче.

Сила - способность преодоевать внешнее сопротивление и противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

Основные методы развития силы:

1) Метод максимальных усилий. Спортсмен преодолевает максимальное усили, но это длится не долго. 1-3 раза в подходе максимальный вес. Пауза между подходами – 4-8 минут, за одно занятие 2-3 подхода.

2) Метод повторных усилий. Плюсы метода этого метода – уменьшается натуживание. – для спортсменов невыгоден этот метод в долговременном временном отрезке. 3-6 подходов по 4-12раз, отдых раз в 4-9 минут.

3) Метод динамических усилий. Малое и среднее отягощение. 30% от максимального. 3-6 подходов, отдых 2-4 минуты. Цель – развитие скоростных и силовых качеств.

4) Метод статических усилий (Изометрических). 3-5 подходов по 5-6 секунд.

Метод принудительного растяжения мышц.

Безнагрузочный метод,

10 секунд тока, 50 секунд интервал.

Быстрота – способность совершать действие в минимальное время.