**Педагогические основы физического воспитания**

**Методические принципы физического воспитания**

Основными принципами методики обучения и воспитания являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

**Принципы сознательности и активности** предусматривают формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса студентов к занятиям физическими упражнениями. Это в свою очередь возможно только при творческом сотрудничестве преподавателя и студента. Путь к физическому совершенству, прежде всего - большой напряжённый труд.

**Принцип наглядности**. Этот принцип в физическом воспитании обеспечивается в комплексном использовании многообразных форм наглядности: показ двигательных действий преподавателем, показом фильмов, пособий, рисунков, схем, зрительных и слуховых ориентиров и др.

**Принцип доступности и индивидуализации**. Он обязывает строго учитывать возрастные особенности, пол, уровень подготовленности, индивидуальные различия в физических и психических способностях студентов.

**Принцип систематичности**. Прежде всего - регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха. Систематичность или непрерывность процесса обучения и воспитания заключается в том, что положительный эффект каждого последующего занятия должен как бы наслаиваться на следы предыдущего, закрепляя и углубляя их.

**Принцип динамичности**. Предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной деятельности студентов за счёт обновления и усложнения применяемых физических упражнений, методов обучения, условий занятий, а так же величины нагрузки, её объёма и интенсивности.

**Средства физического воспитания**

К средствам физического воспитания относятся:

1. Физ. упражнения
2. Оздоровительные силы природы
3. Гигиенические факторы (режим, питание, гигиена)

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на решение задач физ. воспитания.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физ. воспитания усиливает положительный эффект физ. упражнений.

**Физические упражнения**

1. Гимнастические:

А) статические

Б) динамические: активные и пассивные

1. По анатомическому принципу: туловище, плечо, шея.

2. По характеру: равновесие, растягивание;

1. Упражнения с предметами и снарядами: без предметов, со снарядами; без предметов и без снарядов;
2. Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные;
3. Спортивно-прикладные: ходьба, гребля, ходьба на лыжах, велосипед;
4. Идеомоторные: мысленно воспроизведение упражнений.

**Методы физического воспитания**

В физ. воспитании применяются общепедагогические и специфические методы. Из общепедагогических следует выделить словесные методы. К специфическим методам физ. воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

1. Сущность **методов строго регламентированного упражнения** заключается в том, что каждое физ. упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловлено физ. нагрузкой. Эти метода позволяют: строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, избирательно воспитывать физ. качества, эффективно осваивать технику физ. упражнений.

Все методы строго регламентированного упражнений подразделяются на методы обучения техники двигательного действия, методы воспитания физ. качеств.

Обучение методам техники двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном выполнении.

1. **Методы обучения технике двигательного действия**. Может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.
   1. *Метод обучения двигательного действия по частям* предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам
   2. *Метод целостного обучения* применяется на любом этапе. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.
2. **Методы воспитания физ. качеств**. Методы строгой регламентации применяемые для воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха.
   1. *Равномерный метод* характеризуется тем, что при его применении занимающийся выполняет физ. упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.
   2. *Переменный метод* характеризуется направленным изменением нагрузки в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся нагрузкой.
   3. *Повторный метод* характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха в течении которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.
   4. *Интервальный метод.* Так же, как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а с жёстко регламентированными интервалами.
   5. *Круговой метод.* Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физ. упражнений воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.
3. **Игровой метод** - это метод использования физ. упражнений в игровой форме, он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в облегченных и осложненных условиях, развития таких качеств, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация.
4. **Соревновательный метод** – это выполнение физ. упражнений в форме соревнований – сопоставление сил занимающегося с помощью организованного соперничества.

**Основы обучения движению**

Обучение в процессе физ. воспитания обеспечивают одну из его сторон – физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков знаний.

Двигательное умения – это такая степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью упражнения.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом выполнения, прочностью и надежностью выполнения.

Обучение двигательному действию – это длительный, последовательный и многоэтапный процесс.

1. Этап начального разучивания. Целью этого этапа является сформировать основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.
2. Этап углублённого разучивания. Цель - совершенствование двигательного умения. Эффективность зависит от правильного подбора методов, средств обучения.
3. Этап формирования двигательного навыка. Цель - совершенствование двигательного навыка. Основные задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия, довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники

**Развитие физических качеств**

К основным физическим качествам относятся: *сила*, *быстрота*, *выносливость*, *гибкость*, *ловкость*.

1. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений.

Средствами развития силы являются физ. упражнения с повышенным напряжением. Гири, гантели, штанги, подтягивания, отжимания, спортивные тренажеры и т.д.

Для развития силы применяют различные методы:

* 1. Метод максимальных усилий это выполнение упражнений с предельными и около-предельными отягощениями
  2. Метод динамических усилий способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением, с максимальной скоростью
  3. Метод повторных усилий (непредельных) предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа)
  4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы

1. Быстрота – комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные движений организма, а также двигательные реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные, специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные спортивные игры.
2. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общая и специальная.

Общая выносливость – способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Средствами развития являются упражнения вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основными методами являются: равномерный метод с умеренной и переменной интенсивностью нагрузок, повторный метод, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности. Средством развития являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

1. Ловкость – способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания являются физ. упражнения с повышенной координационной сложностью и содержащие элементы новизны.
2. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Среди упражнений различают *активные*, *пассивные*, *статические*.

Активные упражнения - движения с полной амплитудой, можно выполнять с предметами или без предметов.

Пассивные упражнения – движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощением, с помощью резинового экспандера, с помощью собственной силы.

Статические упражнения – с помощью партнера, собственного тела и силы, без изменения положения тела в промежуток времени 6-10 с., затем расслабление.