05.

# Методика развития физических (двигательных) способностей

Физические (двигательные) способности – это совокупность качеств человека, определяющих его возможности в двигательной деятельности. К ним относятся сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и координация. Развитие этих способностей лежит в основе физической подготовки и спортивного мастерства. Эффективная методика их совершенствования должна быть научно обоснованной, систематической и индивидуально ориентированной.

**1. Принципы развития двигательных способностей**  
Основными принципами методики являются:

* **Постепенность** – плавное увеличение нагрузок для адаптации организма.
* **Систематичность** – регулярные тренировки без длительных перерывов.
* **Индивидуализация** – учет возраста, пола, уровня подготовки и особенностей здоровья.
* **Разнообразие** – использование различных упражнений для комплексного развития.

**2. Методы тренировки**  
Для развития разных физических качеств применяются специфические методы:

* **Сила** – упражнения с отягощениями (гантели, штанги), плиометрика, изометрические напряжения.
* **Быстрота** – короткие ускорения, спринтерские забеги, реактивные упражнения.
* **Выносливость** – длительные циклические нагрузки (бег, плавание, велоспорт) интервальным или непрерывным методом.
* **Гибкость** – динамическая и статическая растяжка, йога.
* **Ловкость и координация** – спортивные игры, акробатика, упражнения на баланс.

**3. Контроль и оценка**  
Важным элементом методики является регулярное тестирование уровня развития физических качеств (например, прыжок в длину для оценки силы ног, челночный бег для проверки ловкости). Это позволяет корректировать тренировочный процесс и добиваться максимальной эффективности.

**Заключение**  
Методика развития двигательных способностей должна быть гибкой и адаптивной, учитывающей как общие закономерности физической подготовки, так и индивидуальные особенности человека. Грамотное сочетание нагрузок, отдыха и контроля результатов позволяет достигать высоких показателей в спорте и повседневной жизни.

# Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Регулярные занятия физической культурой и спортом требуют систематического контроля за состоянием организма. Диагностика позволяет оценить эффективность тренировок, предотвратить переутомление и снизить риск травм. Существует несколько основных видов диагностики, применяемых в спортивной практике.

#### **1. Медицинская диагностика**

Включает обследования у врачей (терапевта, кардиолога, ортопеда) и инструментальные методы:

* **ЭКГ (электрокардиография)** – оценка работы сердца.
* **Спирометрия** – проверка функций дыхательной системы.
* **Биохимический анализ крови** – уровень гемоглобина, холестерина, гормонов.

Такая диагностика особенно важна для профессиональных спортсменов и людей с хроническими заболеваниями.

#### **2. Функциональные тесты**

Позволяют оценить физическую подготовку:

* **Проба Руфье** – проверка сердечно-сосудистой системы.
* **Гарвардский степ-тест** – измерение выносливости.
* **Тест Купера** – оценка аэробных возможностей (12-минутный бег).

Эти тесты помогают корректировать тренировочный процесс.

#### **3. Биомеханический анализ**

Используется в профессиональном спорте для изучения техники движений:

* **Видеосъемка с последующим разбором** (бег, плавание, прыжки).
* **Стабилометрия** – анализ баланса и координации.

#### **4. Антропометрические измерения**

Контроль изменений тела:

* **Состав тела (процент жира, мышц, воды)** – с помощью калиперов или биоимпедансного анализа.
* **Обхватные измерения** (талия, бедра, грудь).

#### **5. Психологическая диагностика**

Оценка мотивации и психоэмоционального состояния:

* **Тесты на стрессоустойчивость**.
* **Опросники для выявления перетренированности**.

### **Заключение**

Комплексная диагностика – важный элемент тренировочного процесса. Она помогает не только улучшать результаты, но и сохранять здоровье. Регулярный контроль позволяет своевременно вносить коррективы в программу занятий, минимизируя риски и повышая эффективность тренировок.

# 6 основных задач физического воспитания студенческой молодежи

1. **Укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма**  
   – Профилактика заболеваний, улучшение работы сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем.
2. **Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости)**  
   – Совершенствование двигательных способностей для повышения общей работоспособности.
3. **Формирование двигательных навыков и умений**  
   – Обучение технике базовых спортивных упражнений, прикладным движениям (бег, плавание, самостраховка).
4. **Воспитание привычки к регулярной физической активности**  
   – Мотивация к самостоятельным занятиям спортом и здоровому образу жизни.
5. **Психоэмоциональная разгрузка и повышение стрессоустойчивости**  
   – Снижение умственного напряжения, профилактика эмоционального выгорания.
6. **Формирование социально-значимых качеств (дисциплина, teamwork, воля, целеустремленность)**  
   – Развитие лидерских навыков через спорт и командные игры.

# Основные направления физического воспитания и их характеристики

| Направление физического воспитания | Характеристика направления |
| --- | --- |
| **Образовательное направление** | Формирование системы знаний о физической культуре, обучение двигательным умениям и навыкам, освоение техники различных физических упражнений |
| **Оздоровительное направление** | Укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма, профилактика заболеваний, коррекция физического развития |
| **Развивающее направление** | Совершенствование физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), улучшение функциональных возможностей организма |
| **Прикладное направление** | Формирование двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности и повседневной жизни |
| **Воспитательное направление** | Развитие морально-волевых качеств, формирование ценностного отношения к здоровью, воспитание дисциплины и трудолюбия |
| **Рекреационное направление** | Организация активного отдыха, восстановление физических и психических сил, получение удовольствия от двигательной активности |

# Таблица учебных направлений по физическому воспитанию в вузе:

| **Название учебных отделений по физическому воспитанию** | **Целевая направленность занятий в отделении** |
| --- | --- |
| **Основное отделение** | Общая физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, освоение базовых спортивных навыков |
| **Спортивное отделение** | Специализированная подготовка в избранном виде спорта, повышение спортивного мастерства, участие в соревнованиях |
| **Специальное медицинское отделение (СМГ)** | Адаптивная физическая культура, коррекция здоровья, реабилитация после заболеваний, щадящие нагрузки с учетом медицинских показаний |
| **Отделение спортивного совершенствования** | Углублённая спортивная подготовка для студентов-спортсменов, входящих в сборные команды вуза |
| **Факультативное отделение (секции по интересам)** | Дополнительные занятия по различным видам спорта и фитнесу для мотивации к активному образу жизни |
| **Теоретико-методическое отделение** | Изучение основ теории и методики физического воспитания, здорового образа жизни, спортивной науки |

# Таблица медицинских групп для занятий физическим воспитанием студентов с отклонениями в состоянии здоровья:

| Название группы | Характерные отклонения в состоянии здоровья | Рекомендуемые физические упражнения |
| --- | --- | --- |
| **Основная медицинская группа** | Незначительные функциональные нарушения без ограничения физической активности (незначительное снижение зрения, легкие формы аллергии, избыточный вес I степени) | Все виды упражнений по общей программе с возможной индивидуализацией нагрузок |
| **Подготовительная медицинская группа** | Временные или незначительные хронические заболевания (гипертония I стадии, астма в стадии ремиссии, сколиоз I-II степени) | Умеренные нагрузки с исключением некоторых видов упражнений (акробатика, тяжелая атлетика), увеличенный период восстановления |
| **Специальная медицинская группа "А"** | Хронические заболевания в стадии компенсации (пороки сердца, язвенная болезнь, эпилепсия в ремиссии, диабет) | Специально разработанные комплексы ЛФК, дозированная ходьба, плавание, упражнения на координацию |
| **Специальная медицинская группа "Б"** | Тяжелые хронические заболевания в стадии субкомпенсации, послеоперационные состояния (сердечная недостаточность II степени, тяжелые формы сколиоза, онкология в ремиссии) | Индивидуальные занятия ЛФК под контролем врача, дыхательная гимнастика, пассивные упражнения, гидрокинезотерапия |

# Таблица форм организации физического воспитания студентов с их характеристиками:

| Формы организации физического воспитания | Характеристика формы организации физического воспитания |
| --- | --- |
| **Учебные занятия** | Обязательные занятия по расписанию, проводимые преподавателями кафедры физического воспитания согласно учебному плану |
| **Спортивные секции** | Добровольные специализированные занятия по различным видам спорта для совершенствования спортивного мастерства |
| **Спортивно-массовые мероприятия** | Соревнования, спартакиады, турниры между факультетами и вузами для популяризации спорта |
| **Самостоятельные занятия** | Индивидуальная или групповая физическая активность студентов по личной инициативе |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | Оздоровительная гимнастика, производственная физкультура, прогулки, подвижные игры в свободное время |
| **Спортивные клубы и объединения** | Организованные студенческие сообщества по интересам (альпинизм, туризм, единоборства и др.) |
| **Спортивно-прикладные мероприятия** | Военно-спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка |
| **Санаторно-курортное оздоровление** | Профилактические и реабилитационные мероприятия в оздоровительных учреждениях |

# Перечень обязательных тестов (контрольных упражнений), определяющих физическую подготовленность студентов вузов в соответствии с действующими нормативами:

### **1. Тесты на скоростно-силовые качества**

* **Бег на 100 м** - оценка скорости
* **Прыжок в длину с места** - взрывная сила ног
* **Подтягивания (муж.) / Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (жен.)** - силовая выносливость верхнего плечевого пояса

### **2. Тесты на общую выносливость**

* **Бег на 2000 м (жен.) / 3000 м (муж.)** - аэробная выносливость
* **Челночный бег 10×10 м** - скоростная выносливость

### **3. Тесты на гибкость**

* **Наклон вперед из положения стоя** (на гимнастической скамье) - гибкость позвоночника

### **4. Тесты на координацию и ловкость**

* **Челночный бег 3×10 м** - координация движений
* **Прыжки через скакалку за 1 мин.** - координация и выносливость

### **5. Комплексные тесты**

* **Многоскоки (тройной прыжок с места)** - комплексная оценка силы, координации
* **Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.** - силовая выносливость мышц брюшного пресса

### **6. Дополнительные профессионально-прикладные тесты**

(для отдельных специальностей)

* **Лазание по канату** - для силовых специальностей
* **Плавание 50 м** - для морских/спасательных специальностей

# Цель физической подготовки

**Целью спортивной тренировки является** достижение максимально возможного уровня подготовленности спортсмена для успешного выступления в соревнованиях

# Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной подготовки

#### **1. Физическая подготовка**

* Развитие **общей и специальной выносливости**
* Повышение **силы, скорости, гибкости, ловкости и координации**
* Совершенствование **функциональных возможностей организма** (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем)

#### **2. Техническая подготовка**

* Освоение и совершенствование **техники избранного вида спорта**
* Доведение движений до автоматизма (**формирование двигательных стереотипов**)
* Коррекция ошибок и адаптация техники под индивидуальные особенности спортсмена

#### **3. Тактическая подготовка**

* Развитие **способности анализировать и прогнозировать ситуацию** в соревнованиях
* Изучение **тактических схем и комбинаций**
* Формирование **умения импровизировать** в зависимости от условий состязаний

#### **4. Психологическая подготовка**

* Развитие **мотивации, воли, целеустремленности**
* Повышение **стрессоустойчивости и концентрации**
* Борьба с **предстартовым волнением и переутомлением**
* Формирование **командного духа** (в игровых видах спорта)

#### **5. Теоретическая подготовка**

* Изучение **основ биомеханики, физиологии, методики тренировок**
* Анализ **правил соревнований и стратегий**
* Ознакомление с **историей и современными тенденциями** в виде спорта

#### **6. Воспитательная работа**

* Формирование **дисциплины, ответственности, спортивного характера**
* Развитие **уважения к соперникам, судьям, тренерам**
* Привитие **принципов честной игры (fair play)**

#### **7. Восстановление и профилактика травм**

* Оптимизация **режима отдыха и питания**
* Применение **восстановительных методик** (массаж, криотерапия, физиотерапия)
* Укрепление **связочно-суставного аппарата** для предотвращения травм

# **Основные стороны (разделы) спортивной тренировки и их задачи**

| **Основные стороны спортивной тренировки** | **Основные задачи** |
| --- | --- |
| **Физическая подготовка** | - Развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации - Повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем) - Укрепление опорно-двигательного аппарата |
| **Техническая подготовка** | - Освоение и совершенствование техники движений в избранном виде спорта - Доведение двигательных навыков до автоматизма - Коррекция ошибок и адаптация техники под индивидуальные особенности спортсмена |
| **Тактическая подготовка** | - Изучение тактических схем и комбинаций - Развитие способности анализировать и прогнозировать ситуацию в соревнованиях - Формирование умения принимать быстрые и эффективные решения |
| **Психологическая подготовка** | - Развитие мотивации, воли, стрессоустойчивости - Контроль эмоционального состояния (борьба с предстартовым волнением) - Формирование уверенности в своих силах и командного духа |
| **Теоретическая подготовка** | - Изучение правил, истории и современных тенденций вида спорта - Освоение основ биомеханики, физиологии, методики тренировок - Анализ соревновательного опыта и стратегий |
| **Восстановительно-профилактическая работа** | - Оптимизация режима отдыха и питания - Применение методов восстановления (массаж, физиотерапия) - Профилактика травм и переутомления |
| **Соревновательная подготовка** | - Адаптация к условиям соревнований - Отработка навыков в условиях стресса и конкуренции - Формирование соревновательного опыта и психологической устойчивости |

# Заполни определения

1. **Спортивная тренировка** – это **планомерный педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение функциональных возможностей организма и психологической устойчивости спортсмена для достижения максимальных результатов в избранном виде спорта**.
2. **Тренированность** – это **состояние организма, характеризующееся повышенной функциональной адаптацией к физическим нагрузкам, достигнутое в результате систематических тренировок и проявляющееся в росте работоспособности, эффективности движений и устойчивости к утомлению**.
3. **Спортивная подготовка** – это **комплексный многолетний процесс, включающий физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку спортсмена, направленный на достижение высоких спортивных результатов**.
4. **Подготовленность** – это **интегральный показатель уровня развития спортсмена, объединяющий физические, технические, тактические, психологические и функциональные компоненты, определяющие его готовность к соревновательной деятельности**.
5. **Спортивная форма** – это **оптимальное состояние спортсмена, при котором достигается наивысший уровень тренированности и подготовленности, позволяющий демонстрировать максимальные результаты в соревнованиях в определённый период времени**.