



ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕКЦИЯ 8.

**ТЕМА: «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»**

к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

Цель лекции: Сформировать у магистрантов знание о структуре спортивной подготовки и двигательных качествах, об особенностях методов спортивной тренировки

Ключевые слова: *физическая подготовленность, скоростные способности, силовые способности, выносливость, гибкость, ловкость,*

План лекции:

1. Физическая подготовленность.
2. Технология физической подготовки.
3. Структура физических качеств

Физическая подготовленность

Общая подготовленность

разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Вспомогательные упражнения

Специально-подготовительные

Соревновательные упражнения

Вспомогательная подготовленность

подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, интенсивность протекания процессов восстановления

Специальная подготовленность

характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы:

словесные

рассказ, объяснение,
лекция, беседа, анализ и
обсуждение

наглядные

учебные фильмы, макеты
игровых площадок и полей
для демонстрации
тактических схем,
электронные игры

практические

методы,
преимущественно
направленные на
освоение спортивной
техники

методы,
преимущественно
направленные на
развитие двигательных
качеств

Методы строго регламентированного упражнения

педагогические возможности:

осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;

строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

избирательно воспитывать физические качества;

использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

Методы стандартного упражнения

Метод стандартно-непрерывного

Метод стандартно-интервального упражнения

Методы переменного упражнения

Метод переменного-непрерывного упражнения

Метод переменного-интервального упражнения

Круговой метод

Игровой метод

Соревновательный метод

**Структура
скоростных
способностей**

```
graph LR; A[Структура скоростных способностей] --> B[элементарные формы проявления скоростных способностей]; A --> C[комплексные формы проявления скоростных способностей]; B --> D[это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения, частота движений]; C --> E[способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения];
```

элементарные формы
проявления
скоростных
способностей

это латентное время
простых и сложных
двигательных реакций,
скорость выполнения
отдельного движения,
частота движений

комплексные формы
проявления
скоростных
способностей

способность к
достижению высокого
уровня дистанционной
скорости, умение быстро
набирать скорость на
старте, выполнять с
высокой скоростью
движения

Структура силовых способностей

```
graph LR; A[Структура силовых способностей] --- B[максимальная сила]; A --- C[взрывная сила]; A --- D[силовая выносливость]; B --- E[наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении]; C --- F[способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения]; D --- G[способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений];
```

максимальная сила

наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении

взрывная сила

способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения

силовая выносливость

способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений

**Структура
выносливости**

```
graph LR; A[Структура выносливости] --- B[Общая выносливость]; A --- C[Специальная выносливость]; B --- D[способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера]; C --- E[способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в];
```

Общая выносливость

способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера

Специальная выносливость

способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в

ГИБКОСТЬ

это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав

Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнёра и т.д.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности

Виды ловкости:

ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;

ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;

ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная» или «предметная» ловкость;

ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;

ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников

Условия, в которых проявляется
психомоторная деятельность

заранее установленные (т.е. известные до
начала действия);

привычные
(стандартные)
условия

непривычные
условия, но
двигательная
задача определена
заранее, и есть
время для
программирования
её исполнения.

изменяющиеся (двигательную задачу нельзя
полностью предвидеть заранее, и её
решение осуществляется, как правило, при
дефиците времени)

вероятностные
(стохастические)
условия (характерно
состояние ожидания
проявления тех или
иных стимулов и в
связи с этим -
определённая
степень готовности к
действию)

неожиданные
(экстремальные)
ситуации
(психомоторная
задача возникает
внезапно,

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите виды физической подготовленности и дайте краткую их характеристику.
2. Раскройте технологию физической подготовки. Назовите методы физической подготовки.
3. Определите значение физической подготовки в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!