



ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ В ИНДУСТРИИ
СПОРТА И ФИТНЕСА

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Руководитель центра
профессионального развития
в индустрии спорта и фитнеса ВГУЭС
Мыльникова Л.С.

Литература:

- Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.
- Теория и методика физического воспитания: Учеб. для высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 423 с.; Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 391 с.
- **Тхоревский В.И.** - доктор медицинских наук, профессор; заведующий кафедрой физиологии РГУФК.; **Калашников Д.Г.** - председатель Ассоциации Профессионалов Фитнеса **«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ УЧЕБНИК ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА**

Составляющие:

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре.

СПОРТ— вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА— вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ— процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий , либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ— движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Анкета состояния здоровья клиента

Были ли у вас когда-нибудь или имеете сейчас:

Проблемы с сердцем?

Повышенное давление?

Высокое содержание холестерина в крови?

Респираторные заболевания?

Диабет?

*Недавно перенесенная операция (за последние 3
месяца)?*

*Серьезные заболевания или травмы (за последние 3
месяца)?*

*Какие-либо необычные боли или чувство
дискомфорта в суставах?*

Отметьте в соответствующем квадрате, если вы
испытали какой-либо

из перечисленных симптомов:

Боль или дискомфорт в области груди

Непривычная одышка

Головокружение

Затрудненное дыхание с болью или без

Опухшие голеностопные суставы

Заметно выраженная пульсация сердца

Хромота

Питание

Вредные привычки

Резервные возможности организма у нетренированного человека и спортсмена

	Нетренированный человек	спортсмен
ЧСС	72/140	60/280
Частота дыхания	16-18/30	8/120
Потребление кислорода в минуту (мл)	250/2500	180/6000
Потоотделение (мл)	500/2500	200/8000

Нормы при нагрузках

Показатель	Уровень нагрузки	Результат
ЧСС	легкая	130
	средняя	130-150
	тяжелая	Более 180
Частота дыхания	легкая	20-25
	средняя	25-40
	тяжелая	Более 40
Масса тела	легкая	Потеря 300 г
	средняя	Потеря 400-700 г
	тяжелая	Потеря более 800 г
Разница пульса между Ип стоя и Ип лежа	легкая	0-6
	средняя	7-12
	тяжелая	19-24

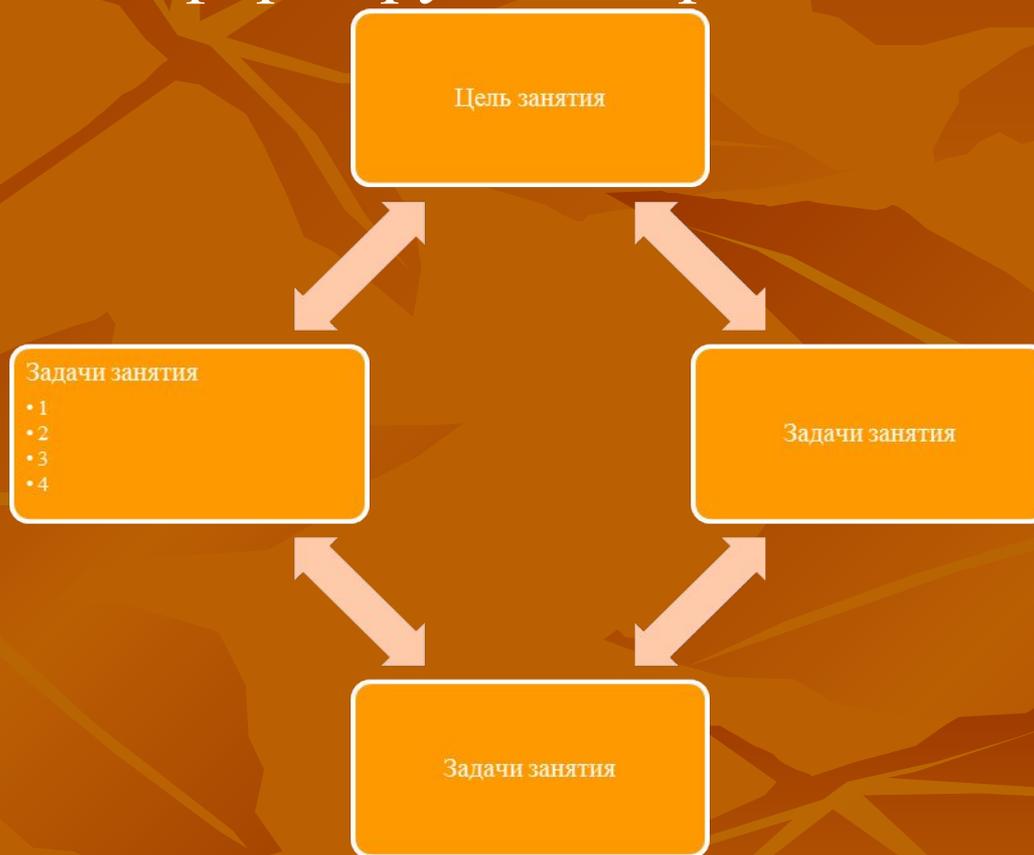
«Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность».

В русском языке слово *фитнес* приобрело несколько значений.

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это:

- **тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы,**
- **аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей,**
- **тренировка гибкости,**
- **формирование культуры питания и здорового образа жизни.**

Цель физического воспитания – оптимизация развития человека, всестороннего совершенствования физических качеств ит.д..
Любая цель формируется через комплекс задач.



Задачи физического воспитания

- 1. Образовательные** – направлены на формирование основ знаний по ФК и основ техники жизненно важных двигательных умений и навыков. Решение этой задачи будет содержательно изменено в зависимости от конкретного звена СФВ.
- 2. Развивающие** – связаны с развитием основных физических качеств (двигательных способностей) таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость.
- 3. Оздоровительные** – связаны с укреплением здоровья человека. Она может решаться ч\з следующие частные задачи: укрепление и формирование ОДА, зрения, укрепление сводов стопы и др.
- 4. Воспитательные** – характеризуются воспитанием личностных качеств человека. Она решается ч\з воспит. нравственных качеств, содействует развитию интеллекта и психомоторной функции, содействует самосовершенствованию личности в процессе занятий ФК.

Принципы физического воспитания

Принципы – особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания.

1. Принцип всестороннего гармонического развития личности.

К нему предъявляются требования:

- а) Единство различных сторон воспитания
- б) Обеспечить всесторонность ФВ, т.е. общей и специальной физической подготовки

2. Оздоровительной направленности.

- определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;
- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;
- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;
- широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

3. Сознательности и активности –

- 1 связан с пониманием клиентами целей и задач ФВ, осознание значения физических упражнений,
- 2 создание у клиентов целеустремленности
- 3 развитие самостоятельности, инициативности
- 4 умение оценивать свои успехи, анализировать причины неудач,
- 5 самоконтроль.

4. Наглядности – обучение начинается с формирования представления о движении. Первой ступенью при обучении движениям является его живое созерцание. Главную роль в осуществлении этого принципа выполняет показ самого инструктора, т.же может быть использована опосредованная наглядность. Опосредованной наглядностью может быть слово, а также двигательная наглядность.

5. Принцип индивидуальных различий

Суть: определение меры доступного – соответствие возможностями занимающихся и трудностью учебного материала.

Методические условия доступности:

1. преемственность ФУ (от известного к неизвестному)
2. постепенность (от простого к сложному)
3. от основы к деталям
4. от знания к представлению и от представления к умению и навыку.

6. Систематичности – регулярность проведения занятий и чередование нагрузки и отдыха.

7. Динамичности (постеп. повыш. требований) – регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок (чем больше объем нагрузки тем сильнее адаптационные перестройки организма).

Условия усложнения заданий:

нагрузки должны быть посильными
соблюдать регулярность занятий.

Формы повышения нагрузок:

- 1 Прямолинейно-восходящая
- 2 Ступенчатая
- 3 Волнообразная (постеп. повыш. нагр, резкое ее возрастание и снижение, затем волна повторяется на более выс. уровне).

Средства физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. **Физические упражнения** (содержание физического упражнения, форма физического упражнения);
2. **Оздоровительные силы природы** (солнце, воздух, вода)
3. **Гигиенические факторы** (режим, питание, общественная и личная гигиена).

Физические упражнения

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

**Содержание физических упражнений
— это совокупность физиологических,
психологических и биомеханических
процессов, происходящих в организме
человека при выполнении данного
упражнения.**

Классификация физических упражнений

- 1. По направленности на воспитание отдельных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- 2. По функциональному эффекту: воспитание физических качеств, формирование двигательных навыков и др.
- 3. По служебной роли в решении образовательных задач: основные, подводящие
- 4. По анатомической локализации: глобальные (общего воздействия); региональные (для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног); локальные (избирательного, местного воздействия на конкретные мышцы или суставы).
- 5. По предметным формам применения: упражнения гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры, спортивные игры, и т.д.
- 6. По роду двигательной деятельности: перемещения, прыжки, метания, единоборства, технические виды и др.
- 7. По трудности для усвоения: простые, сложные.
- 8. По различию педагогических задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.
- 9. По интенсивности нагрузки (работы): максимальная в пределах 220 уд/мин, субмаксимальная 200 – 220 уд/мин, большая 150-170 уд/мин, умеренная до 150уд/мин.
- 10. По биомеханической структуре: циклические, ациклические, смешанные и др.

*Методы физического
воспитания – это способы
использования средств
физического воспитания для
решения его задач.*

Методы физического воспитания

Специфические методы

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

Общепедагогические методы

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Метод обучения двигательным действиям

- 1) целостный метод;
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

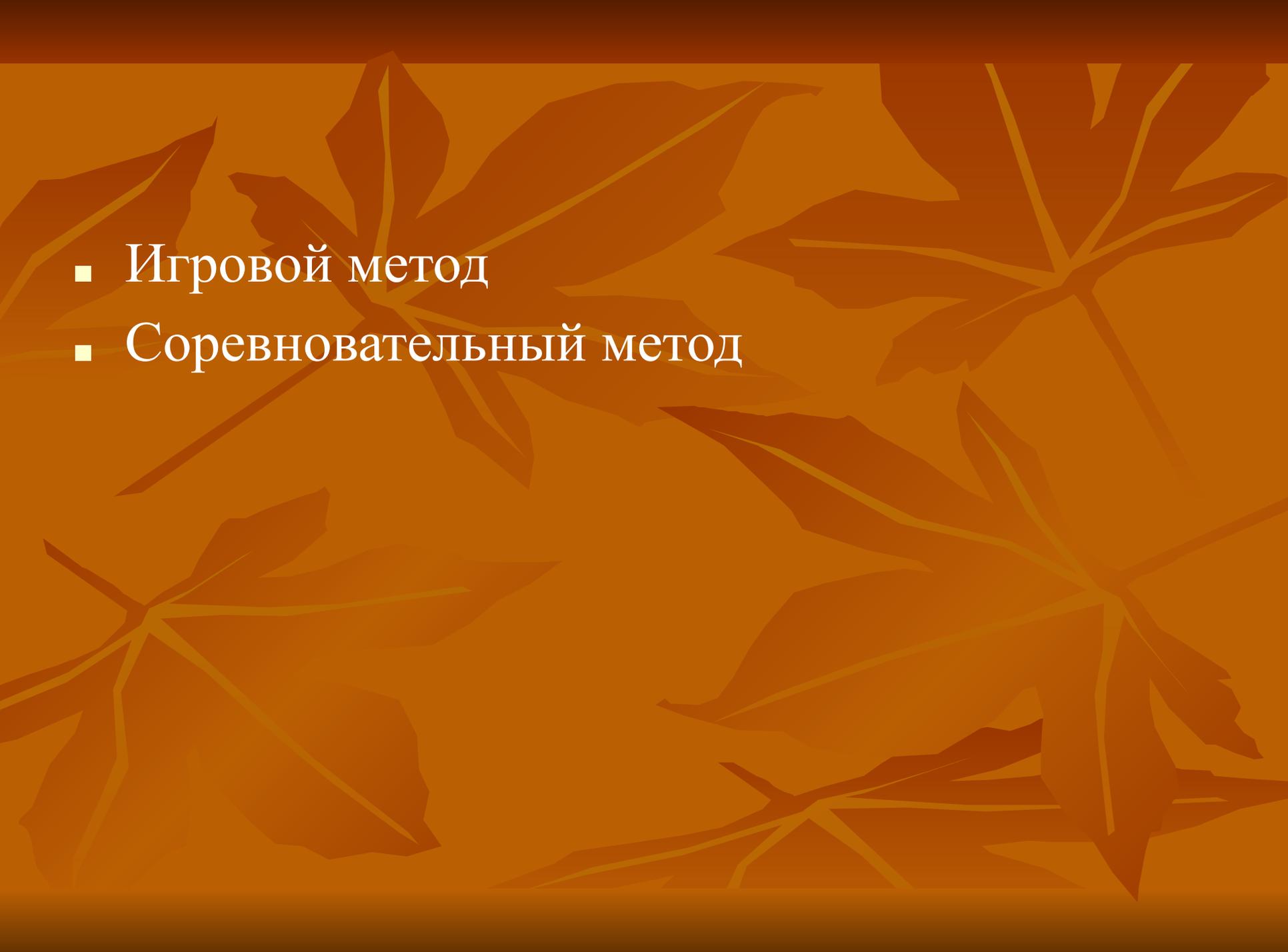
Метод воспитания физических качеств

- 1. Стандартный** – выполнение упр с постоянной интенсивностью. Для закрепления адаптации к нагрузке.
- 2. Переменный** – выполнение упр с меняющейся интенсивностью нагрузки.
- 3. Интервальный** – Выполнение упр с интервалами отдыха. Для развития специальных видов выносливости, скоростно-силовых способностей.
- 4. Непрерывный** – выполнение упра без интервалов отдыха. Для развития смешанной и аэробной выносливости. С-Н – для мягкого развития общей выносливости. С-И – для развития скоростных способностей. П-И – изменяются интенсивность, интервалы отдыха, нагрузка и интервалы отдыха. П-Н – изменение интенсивности без интервалов отдыха.

Круговой метод.

представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций».

- 
- Игровой метод
 - Соревновательный метод

Общепедагогические методы

- Метод слова
- Метод обеспечения наглядности:
 - 1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся).
 - 2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.).
 - 3. Методы направленного прочувствования движений.
 - 4. Методы «срочной информации».

Мужчина, 65 лет, владелец крупной компании, любит играть в гольф. Уже 3 года два раза в неделю тренируется с тренером по гольфу. По выходным играет в гольф-клубе. В последнее время стал чувствовать небольшие боли в пояснице и коленях. Персональный тренер по гольфу рекомендовал ему занятия фитнесом, направленные на стабилизацию позвоночника и суставов нижних конечностей. Профессионально спортом не занимался, хотя в гольф играл регулярно 1 раз в неделю по выходным. Главная цель - укрепление мышц, способствующих стабилизации поясницы и суставов. Рост – 170 см., масса тела 80 кг., масса три года назад 80 кг., ЧСС покоя - 75 уд/мин., АД-145 / 85.

- **Сделайте заключение относительно допуска к тренировочным занятиям**
- **Оцените готовность к нагрузкам**

The background of the slide features a repeating pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of brown and tan. The leaves are rendered in a flat, graphic style, creating a textured, organic feel. The overall color palette is warm and monochromatic.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!