

Лекция – 1(2ч)

Тема: «Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности»

План:

1. Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность.
2. Классификация деятельности.
3. Содержание и формы активной двигательной деятельности
4. Двигательная активность
5. Ритмы двигательной активности.

1. Культура двигательной деятельности

Культура двигательной деятельности определяется по социальным элементам: органы управления, кадры, материальная база, национальные особенности, сфера деятельности (активная двигательная деятельность), сфера обслуживания; по профилям использования специалистов: в «физическом воспитании», в образовании и подготовке специалистов, на производстве, в здравоохранении; по предметно-содержательной основе – воспитание культуры двигательной деятельности у занимающихся.

Основные направления и виды деятельности специалиста

1. Физическое воспитание.
2. Физическая рекреация.
3. Спорт.
4. Физкультурно-спортивное движение.

Объект и профили специальности

№	Объект (человек)	Направления деятельности специалистов		
		Физ. воспитание	Физ. рекреация	Спорт
1.	Человек здоровый, развивающийся	Общая система ФВ. Базовое ФВ.	Оздоровительная ФК (ОФК)	Массовый спорт
2.	Человек профессионально ориентированный.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Производственная физическая культура	Профессиональный спорт
3.	Человек имеет отклонения в здоровье или в физическом раз-	Специальная физическая культура	Лечебно-восстановительная ФК	Спорт для инвалидов

ВИТИИ.			
--------	--	--	--

Физическое воспитание – это общественно организованный процесс формирования способностей и потребностей людей посредством активной двигательной деятельности.

Задачи ФВ:

1. Содействовать нормальному физическому развитию и воспитанию физических качеств.
2. Приобретение двигательного опыта, формирование двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности.

Физическое воспитание (ФВ) – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Физическое развитие (ФР.) – это процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершенствующийся под влиянием условий жизни и в особенности воспитания.

Физическое развитие подчиняется объективным законам природы: закону единства организма и условий его жизни; закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений; закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и др.

Средства ФВ; физические упражнения (ФУ); гигиена; естественные силы природы.

Система ФВ представляет собой единство идеологических, научно-методических основ ФВ, а так же организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих ФВ граждан.

Предметно-содержательная основа ФВ – культура двигательной деятельности.

Общее (базовое) «Физическое воспитание» происходит по возрастным группам: дошкольники, школьники, юноши, юниоры, взрослые, пожилые.

Профессионально-прикладное физическое воспитание (ППФВ) предполагает овладение культурой двигательной деятельности в ограниченном объёме, т.е. дальнейшее развитие и совершенствование профессионально необходимых физических качеств для конкретной трудовой специальности. Физическая подготовка проводится в средних и высших специальных учебных заведениях. Она включает общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную подготовку.

Специальное физическое воспитание включает освоение показанных для данного заболевания подобранных упражнений и требований, а так же специальные упражнения на снятие патологии (заболевания).

Физическая рекреация направлена на оптимизацию состояния организма человека.

Задачи рекреативной ФК:

Укрепление здоровья и поддержание достигнутого уровня физической подготовки.

Поддержание работоспособности.

Продление творческого долголетия.

Активный образ жизни.

Средства физической рекреации:

Физические упражнения.

Естественные средовые факторы (Природа).

Гигиенические факторы (гигиена).

Предметно-содержательная основа физической рекреации – культура двигательной активности организма.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) предполагает физические упражнения в качестве активного отдыха и организации рационального досуга населения.

Задачи ОФК – те же:

Дополнительной задачей занимающихся ОФК может быть формирование телосложения (атлетическая и гигиеническая гимнастика).

Основные элементы гигиенической гимнастики:

закаливание;

занятия в группах общефизической подготовки (ОФП);

занятия в группах здоровья; занятия в клубах или группах по интересам (по видам спорта);

соблюдение двигательного режима (8-10 часов еженедельных занятий).

Производственная физическая культура решает задачи:

Борьба с утомлением.

Поддержание работоспособности.

Профилактики профессиональных заболеваний.

Она организуется для рабочих и служащих на производстве и включает элементы:

вводная гимнастика;

физкультпаузы;

физкультминутки;

физические упражнения и игры во время обеденного перерыва;

восстановительные упражнения после работы.

Квалификационный профиль – методист производственной гимнастики.

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает элементы:

Лечебно-восстановительные сеансы.

Массаж.

Занятия лечебной гимнастикой.

Квалификационный профиль – методист ЛФК.

Спорт – деятельность человека через специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких результатов.

Спорт это исторически сложившаяся игровая, состязательная деятельность людей направленная на достижение результата. Составные

элементы спорта: состязательность; специализация предельного усилия; социальная значимость.

Средства спорта: общеразвивающие упражнения (ОРУ); спортивные упражнения.

Предметно-содержательная основа спорта – спортивное совершенство и культура спортивного мастерства.

Массовый спорт охватывает большинство населения и имеет целью развитие способностей освоения спортивной техники. Это средство борьбы с гиподинамией (недостаточность, дефицит движений). Спорт на уровне доступных и равных возможностей.

Квалификационный профиль: тренер; тренер-преподаватель.

Профессиональный спорт. Характерные черты профессионального спорта: Высокая зрелищность.

Прибыльность.

Высокие результаты.

Высокая престижность.

В данной сфере деятельности формируется профессия – спортсмен.

Спорт для инвалидов.

Задачи – социальная адаптация инвалидов и повышение их функциональных возможностей.

Квалификационный профиль: тренер-преподаватель; преподаватель по адаптационной тренировке.

Физкультурно-спортивное движение – социальное движение по внедрению и распространению ФКиС среди населения. Специалисты ФКиС работают в органах управления, разрабатывают программы, директивы, материалы, положения, проводят статистические исследования состояния физической культуры и воспитания.

Квалификационный профиль:

инструктор-организатор;

специалист по маркетингу (реклама, продажа) и менеджменту (управлению).

Двигательная деятельность

Двигательная деятельность – это активная форма взаимоотношения человека с окружающей средой и фактор индивидуального развития.

Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) – это особый вид социальной деятельности людей направленный на освоение, распространение и дальнейшее развитие материальных и духовных ценностей ФКиС среди населения. Можно выделить:

Деятельность специалистов.

Деятельность занимающихся.

Деятельность общества.

Деятельность образования культуры.

Деятельность – это активная форма целенаправленного отношения человека к себе и к окружающему миру. Основное содержание деятельности – это познание, использование, развитие и преобразование природных и общественных явлений, включая самого человека.

Причины деятельности – это взаимодействие человека и общества между собой, а так же с природой, с целью самосохранения и саморазвития. У истоков деятельности лежит потребность в чем-либо. Способ удовлетворения – это активность.

Активность – это всеобщее свойство материи и способ существования высокоорганизованных систем (организм, человек, общество).

Активность материи проявляется через солнечные лучи, космическую энергию, процессы в живой клетке, биохимические процессы в организме.

В живой органической природе *активность направлена на саморазвитие и самосохранение*.

Обмен веществ в природе, энергии и информации *различает активность внутреннюю и внешнюю*, а так же *самопроизвольную* (спонтанную) и *наведенную* (под воздействием из вне на организм).

Виды активности – химическая, биологическая, физическая, психическая, социальная и др.

Потребности человека бываю естественные (в пище, воде, воздухе) и осознанные (в чтении, в образовании, в физическом развитии). Потребности формируют цель, побуждают человека к внутренней или внешней активности.

Внутренняя активность (её причины) рассогласование составляющих элементов системы, что ведет к напряжению самой системы.

Внешняя активность является следствием внутренней активности и выражается в движении, в теплоизлучении, активности обмена веществ и в других формах.

Высшая форма проявления системной активности – **двигательная деятельность**. Функциональная организация деятельности это способ связи факторов и элементов её содержания, обеспечивающий конечный эффект деятельности.

3. Классификация деятельности

Классификация – научно обоснованная система нормативов, последовательно нарастающих требований, начиная от программных требований для детей и заканчивая требованиями для взрослых людей, вплоть до спортивной классификации для квалифицированных спортсменов.

Программа представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации занятий в различных возрастных группах.

Программа это нормативный, регламентирующий круг задач, раскрывающих и организующих содержание ФВ населения, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы,

прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

Двигательная деятельность (ДД) это фактор физического развития. Активная двигательная деятельность это активная форма механического взаимодействия человека с окружающей средой. Она осуществляется по средством пространственно-предметных перемещений, биомеханических изменений.

Основные функции двигательной деятельности: Воздействие на окружающую среду (трудовая деятельность, освоение и изменение окружающей среды). Воздействие на человека. Двигательная деятельность как источник информации о функциональном состоянии человека.

Индивидуальное развитие – это естественный процесс реализации наследственных возможностей под влиянием условий жизни и деятельности.

Факторы развития:

Генотип.

Условия жизни.

Деятельность (фенотип).

Ограничение условий и деятельности ведёт к неполной реализации наследственных возможностей.

4. Содержание и формы активной двигательной деятельности

Двигательная деятельность (ДД) это внешняя (видимая) сторона деятельности.

Двигательная активность (ДА) организма это внутренняя сторона деятельности.

В процессе эволюции сложились следующие формы ДД:

Естественные формы (повседневно-бытовые) возникшие по ходу жизни.

Моделирующие формы (разработанные самим человеком): аналитические; имитационные (стиль богатола, стиль обезьяны, стиль змеи и т.д.); абстрактно-символические (пехота, кавалерия и т.д.)

Орудийно-технические (с использованием технических средств – велосипед, мотоцикл, автомобиль).

Ранжирующие (суть – ранги). Уровень подготовленности и мастерства происходит в условиях единоборства.

Групповые и коллективные (суть этого вида деятельности – командная борьба, интеграция целей или распределения ролей).

Двигательные действия это способы пространственно-предметных перемещений и механических воздействий.

Основная форма двигательных действий – решение двигательных задач или способы взаимодействия человека с окружающей средой:

Противодействие – преодоление внешних сил.

Перемещение – уравнивание задействованных сил.

Использование внешних сил.

Типы двигательных действий.

Баллистические – действия преодоления или противодействие внешним силам (удар, бросок, прыжок, метания).

Циклические – действия двигательного перемещения (бег, ходьба, многоскоки и т.д.).

Аддитивные – комбинированные действия согласования собственных и внешних сил (гимнастические упражнения)

Смешанные – состоящие из различных основных действий и элементов (Например: прыжок в длину с разбега составляет: разбег, толчок, полёт, приземление).

Основной фактор различия выполняемых двигательных действий это способ энергетического обеспечения:

– первый способ связан с использованием одного источника энергии и готовых её запасов (АТФ в мышцах);

– второй способ имеет два источника: «первый» плюс восстановление энергии в ходе работы (дыхание, ресинтез АТФ);

– третий способ имеет три источника: «первый» плюс «второй» плюс внешние реактивные (или инерционные) силы – главным образом полная механическая энергия перемещаемого тела, а также движение внешней среды (ветер, течение воды и т.д.).

Эти три способа энергообеспечения и есть три формы проявления физической активности, связанной с энергетическим обеспечением движений. Они соответствуют типу двигательных действий и способу энергетического обеспечения

5. Двигательная активность

Формы и функции двигательной активности – это способность организма к осуществлению двигательной деятельности. Она связана с воздействием на организм и с воздействием на внешнюю среду.

Двигательная активность осуществляется на трёх уровнях: *биологический* (задействованы системы организма); *психологический* (задействованы органы чувств и мозг); *социальный* (задействованы поведенческие структуры).

Отсюда выделяют три *формы двигательной активности*:

Нейрофизиологическая активность (свойственная всем живым организмам). Её функции (процессы): энергетическое обеспечение движений; адаптация к нагрузкам; непосредственное выполнение двигательных действий.

Сенсорно-интеллектуальная активность. Её функции: восприятие информации; передача информации и постановка оперативных двигательных задач; контроль и коррекция движений.

Эмоционально-нравственная активность (свойственная высшим животным и человеку).

Её функции:

– реагирование на ситуацию (испуг, радость);

- мотивационный настрой занимающихся на конечный результат деятельности;
- выбор образа действия (вид спорта).

Выделенные формы взаимосвязанные с высшим уровнем двигательной активности, который включает нижележащие уровни. Разделение двигательной активности на уровни и формы носит условный характер.

Двигательная активность обеспечивает:

- *поддержание гомеостаза (устойчивого постоянства внутренней среды),*
- *нормализацию процесса индивидуального развития,*
- *оптимизацию функциональных состояний организма (здоровье, работоспособность, сон),*
- *производство двигательных действий и достижение результатов,*
- *освоение форм и видов двигательной активности,*
- *формирование активности функциональных систем организма,*
- *достижение высокого эффекта двигательных действий (спортивный результат).*

Физическая активность – это разновидность нейрофизиологической активности связанной с энергетическим обменом и с терморегуляцией (теплообменом) организма, т.е. с дыханием, кровообращением, восстановлением.

Генетически заданное свойство организма, преимущественно направленное на поддержание гомеостаза и оптимизацию функционального состояния, т.е. это механизм защитного действия, который и сам нуждается в активности.

Сорок процентов массы тела составляют мышцы. Чтобы нормально функционировать, они должны работать. Главный фактор сохранения дееспособности – движение.

Гиподинамия – недостаток физической активности. Функциональное нарушение ведет к патологии.

Три формы гиподинамии:

Недостаток объёма движений (гипоэргия).

Недостаток разнообразия движений (гипокинезия).

Недостаток интенсивности движений (гипотония).

6. Ритмы двигательной активности.

Ритмы двигательной активности это периодические колебания функциональной готовности организма к активной двигательной деятельности. Различают ритмы по характеру протекаемых процессов:

физические ритмы,

эмоциональные ритмы,

интеллектуальные ритмы.

Чёткие ритмы – признак нормального состояния организма.

Нечёткие ритмы – признак функционального нарушения организма. У человека 300 периодически сменяющихся физиологических функций. Их длительность протекания колеблется от долей секунды до продолжительности в течение всей жизни человека. У разных людей возможны некоторые отклонения (разновидность фаз) по длительности одних и тех же ритмов (частота сердечных сокращений – ЧСС).

Биоритмы называют «часами жизни» или «волнами жизни». Они развертываются по типу синусоиды.

Основные характеристики:

период (длина волны);

фаза (смена состояний повышенной и пониженной работоспособности);

частота (количество волн в единицу времени).

В амплитуде колебаний выделяются три зоны:

норма;

резервный оптимум (зона экстремальных изменений);

патология.

Ритмы физической активности связаны с работоспособностью организма и делятся на три группы:

Рабочий ритм.

Ритм жизнедеятельности.

Ритм индивидуального развития.

Рабочие ритмы (инфроритмы) – функциональные изменения в организме по ходу работы. Они обусловлены внутренней средой организма (уровнем функциональной подготовленности). Делятся от доли секунды до нескольких часов.

Ритмы жизнедеятельности (циркадные ритмы) обусловлены внешней средой. Циркадные ритмы обусловлены геофизическими и социальными условиями жизни. Двигательная деятельность развертывается в пределах этих ритмов.

Различают:

суточные ритмы (вращение земли вокруг солнца. У человека 100 физиологических функций с суточным ритмом);

недельные ритмы;

месячные ритмы или лунные (связанные с изменениями фаз Луны);

годовые ритмы (обусловлены вращением Земли вокруг Солнца);

многолетние ритмы (носят социально-обусловленный характер; пребывание в яслях, детском саду, школе, в ВУЗе, в армии и т.д.);

Олимпийские циклы – четыре года.

Знание ритмов двигательной активности позволяет давать: правильную оценку функционального состояния спортсменов; оптимально выделять используемые средства; достигать высокого эффекта двигательных действий.

Суточный ритм. У человека в течение суток наблюдается две волны: повышенной работоспособности 9 – 12 и 15 – 18 часов.

Самый низкий уровень работоспособности сердечной мышцы в 4 часа утра и в 21 час вечера.

Условно различают 1\5 человечества работают лучше утром, чем вечером, их называют «жаворонки»;

1\3 человечества, лучше вечером, чем утром – «совы»;

1\2 человечества-«голуби», одинаково работают и утром и вечером.

На перестройку суточного ритма требуется до трёх недель.

Недельный ритм связан с социальными условиями. Рабочая неделя рассчитана на оптимальный ритм труда. В спорте, в зависимости от периода тренировки (амплитуда ритма), используют микроциклы длительностью от 3 – 4 до 12 – 18 дней. Общая структура в первой половине цикла интенсивные, во второй – объёмные нагрузки.

Месячные ритмы (около 30 дней) связаны с изменениями фаз Луны (Новолуние, полнолуние). Это один из самых древних ритмов. Живут по лунному календарю манящий краб, рифовая цапля – Австралия. У человека эта связь утеряна, но ритм остался.

Выделяют:

23-дневный ритм – физический;

28-дневный ритм Эмоциональный;

33-дневный – интеллектуальной активности. Имеются критические точки перехода от фазы к фазе, а также совпадение и расхождение акрофаз физической, эмоциональной и интеллектуальной активности.

Кумулятивные состояния повышенной работоспособности проявляются в годичном цикле 1 – 2 раза.

Годичный ритм. Выделяет сезонные колебания работоспособности (активность). У мужчин более повышенная активность в весенне-летние месяцы, у женщин в летне-осенние месяцы, а также периодически изменения её динамики, связанные с днём рождения.

В спорте необходимость изменения годичного ритма обусловлена управлением динамикой «спортивной формы» (спортивной работоспособности). Используются однофазный и двухфазный циклы тренировки.

При однофазном цикле уровень работоспособности (спортивный результат) можно поднять на 2 – 2,5 % в год, при двухфазном – на 3 – 3,5 % (тяжёлая атлетика).

Многолетние ритмы. Носят социально обусловленный характер. Оказывают влияние на длину всех циркадных ритмов. Некоторые из биоритмов связывают с циклом солнечной активности.

В спорте наблюдаются 2 – 3-летние и 7 – 9-летние ритмы изменения темпов прироста спортивных результатов с последующим восстановлением.

Ритмы индивидуального развития (генетические) в основном многолетние. Они определяют возрастную динамику морфо-и системогенеза человека:

от 9-месячного цикла внутриутробного развития до почти 100-летнего цикла постэмбрионального развития.

Допускают значительную разность фаз (недоношенный ребёнок,

акселераты, долгожители и маложители).

Имеются различия по полу – женщины развиваются быстрее, но живут дольше в среднем на 5 – 9 лет; женские мировые рекорды отстают от мужских на 15 – 18 лет.

Периоды развития трактуются субъективно, а их границы определяются приблизительно (детство, отрочество, юность и т.д.).

Выделяют «критические (**сенситивные**) **периоды** развития физических качеств (6 – 9 лет – координация, 11 – 13 лет – быстрота, 16 – 17 лет – сила) и степени оперативно-технического освоения жизненных форм двигательной деятельности (сидеть, стоять, ходить, прыгать плавать и т.д.)