

Теория и методика физического воспитания и спорта

Доцент Степанова Т.А.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ

Воспитание ловкости

ЛОВКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

- Определение понятия.**
 - Физиологические и психологические основы ловкости.**
 - Основы методики воспитания ловкости.**
 - Частные качества и методика их воспитания.**
-

Координационная сложность двигательных действий

- Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи.
 - Сложность двигательной задачи определяется *многими причинами, в частности* требованиями к *согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений* (требованиями к координации движений).
-

Точность движения

- Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, т. е. если оно достаточно точно.
 - *Понятие точность движения* включает в себя: точность пространственных, временных и силовых характеристик движения.
-

Время, затрачиваемое на освоение движений

- Все движения, с которыми приходится сталкиваться в быту и в физическом воспитании, можно условно разделить на 2 группы: 1) относительно стереотипные и 2) нестереотипные.
 - Примером первых будут: бег по легкоатлетической дорожке, легкоатлетические метания и прыжки, гимнастические упражнения, ходьба по ровной поверхности. Примером вторых — движения в спортивных играх, единоборствах, слаломе, кроссе и т.п.
 - Точность в стереотипных движениях зависит, в частности, от того, как долго человек обучался их выполнению. Если человек начинает «с ходу» выполнять новые для него движения, то он, очевидно, более ловок, чем тот, кто затрачивает на их освоение много времени.
-

Время, достаточное для целесообразного преобразования движений

- В нестереотипных движениях при внезапной смене обстановки ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий.
-

Ловкость определяют

- во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и,*
 - во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.*
-

Ловкость зависит

- от запаса приобретенных двигательных координаций
 - от деятельности анализаторов
 - определяется также пластичностью цнс
 - от полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки
 - от инициативности
 - связана она с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.
-

Воспитание ловкости

- во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия,
 - во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л. П. Матвеев).
-

Важное значение имеет

- избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»),
 - поддерживать равновесие,
 - рационально чередовать напряжение и расслабление,
 - а также других частных (по отношению к ловкости) способностей.
-

Основным путем в воспитании ловкости является

- овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.
 - Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.
-

Воспитание ловкости

- При воспитании ловкости могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.
 - Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).
 - Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся.
 - Эти трудности слагаются в основном из требований:
 - 1) к точности движений;
 - 2) к их взаимной согласованности;
 - 3) к внезапности изменения обстановки
-

Разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации

Содержание методического приема	Примеры
Применение необычных исходных положений	Прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка
Зеркальное выполнение упражнений	Метание диска левой рукой (для правшей)
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение упражнений в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры
Смена способов выполнения упражнений	Прыжки в высоту разными способами
Осложнение упражнений дополнительными движениями	Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением
Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях	Применение различных тактических комбинаций в игре; проведение встреч с разными партнерами
Выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях	Соревнование на выполнение гимнастической комбинации «с листа»

Рациональное расслабление мышц и методика его совершенствования

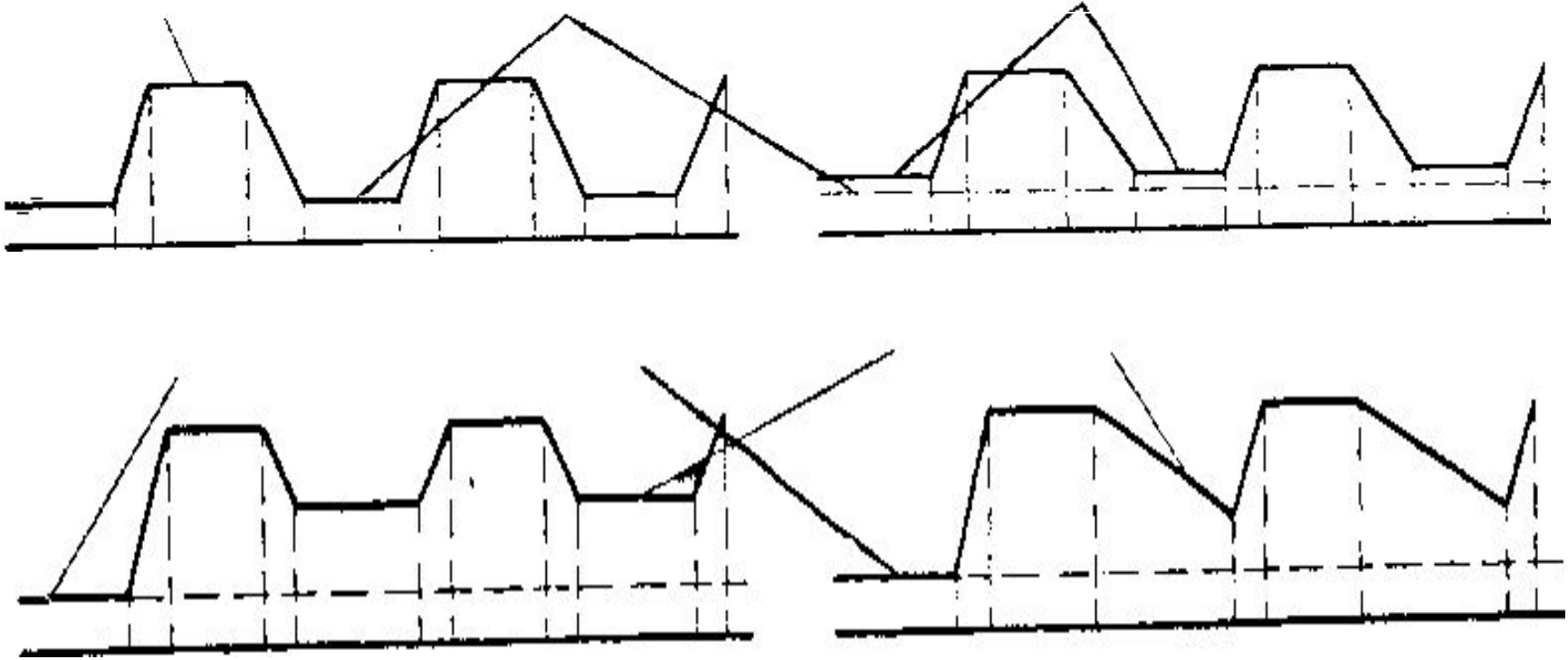
- Различают психическую и мышечную напряженность.
 - Психическая напряженность может быть вызвана различными психологическими факторами, главным образом эмоционального порядка (выступление в присутствии зрителей на соревнованиях, новизна обстановки и пр.).
 - Она проявляется в своеобразной психической скованности (сужение объема внимания, затруднение в его переключении, забывание очередности действий и пр.), а также в двигательной скованности.
-

Мышечная напряженность может возникать по различным причинам и проявляться в трех формах (рис. 1):

Напряжение

Расслабление(нормальное)

Расслабление (недостаточное)



Различные виды недостаточности расслабления

- повышено напряжение в мышцах в условиях покоя (так называемая тоническая напряженность, или гипермиотония);
- недостаточна скорость расслабления, в результате чего при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабляться (скоростная напряженность)
- в фазе расслабления мышца остается более или менее возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации (координационная напряженность).

Борьба с тонической напряженностью

- упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (типа потряхиваний, свободных махов и т. п.)
 - упражнения на растягивание
 - легкая разминка (до появления испарины)
 - Массаж
 - плавание или купание в достаточно теплой воде.
-

Борьба со скоростной напряженностью

- Скоростная напряженность, в основе которой и лежит недостаточная скорость перехода мышцы из возбужденного состояния в расслабленное – один из основных факторов, препятствующих увеличению максимальной скорости движений.
 - Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления. Примером таких упражнений могут быть прыжки, метания, ловля и броски набивных мячей, рывок и толчок штанги (при технически верном их исполнении) и т. п.
-

Борьба с координационной напряженностью

- Различают частную и общую координационную напряженность.
 - Под частной понимают напряженность, проявляющуюся обычно на первом этапе обучения какому-либо движению.
 - В процессе воспитания ловкости общая координационная напряженность постепенно преодолевается.
 - Однако для борьбы с ней используют и специальные приемы, в частности:
 - 1. Разъяснение занимающимся необходимости выполнять движения ненапряженно, легко, свободно, как бы играя.
 - 2. Специальные упражнения на расслабление. Их назначение — сформировать восприятие расслабленного состояния мышц и научить произвольно расслаблять мышцы.
 - 3. Для того чтобы движение было ненапряженным, свободным, иногда рекомендуют при выполнении его (если это возможно, конечно) петь, улыбаться, разговаривать, закрыть на мгновение глаза.
 - При выполнении ациклических упражнений эффективен следующий прием: перед выполнением движения нужно напрячь мышцы всего тела (с задержкой дыхания), потом резко расслабиться (с форсированным выдохом) и немедленно начинать движение.
 - Для преодоления координационной напряженности бывает полезно выполнять упражнение в состоянии значительного утомления (например, для борцов-самбистов — борьба в течение нескольких десятков минут). Утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.
-

Способность поддерживать равновесие и методика ее воспитания

- *Под равновесием понимают* способность к сохранению устойчивого положения тела.
 - Различают статическое равновесие (т. е. равновесие в статических положениях) и динамическое равновесие (равновесие в движении).
 - Воспитывать равновесие можно двумя основными путями.
 - **Первый путь** - применяя так называемые упражнения на равновесие, т. е. движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.
 - **Второй путь** основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного). Для совершенствования вестибулярной функции используют упражнения с прямолинейным и угловыми ускорениями. Для лиц с ослабленной функцией равновесия второй путь, более эффективен (В. В. Медведев).
-

«Чувство пространства» и методика его воспитания

- Наиболее часто встречающиеся случаи неточной оценки пространства — это неточности к оценке расстояния до какого-либо предмета. Точность этой оценки, а следовательно и точность движений с увеличением расстояния ухудшаются (**рис. 2**).
 - Повышение точности пространственных оценок физиологически объясняется явлениями дифференцировочного торможения: раздражители, которые ранее не различались и воспринимались как одинаковые, оказываются постепенно отдифференцированными друг от друга.
 - Тонкого дифференцирования раздражителей легче всего добиться, идя постепенно от грубых дифференцировок. Эта возможность используется и при восстановлении точности движений (В. С. Фарфель). Сначала надо обучать различению резко контрастных заданий (большое увеличение и уменьшение длины шагов при разбеге; броски мяча в корзину с дальней дистанции и из-под щита и т. п.), а затем эти задания постепенно сближать (так называемый прием сближения заданий). Этот прием гораздо более эффективен, чем просто многократное повторение упражнения.
-