

Технический Университет Молдовы
Кафедра физвоспитания и спорта

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

По теме: «Принципы и методы физического воспитания»

Подготовил:
С. Никора

Кишинёв
2013

Содержание

Введение	2
1. Методические принципы физического воспитания	3
2. Методы физического воспитания	6
3. Структура учебно-тренировочного занятия	9
4. Физическая подготовка	11
4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	11
4.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	12
4.3. Спортивная подготовка	13
5. Динамика физической нагрузки	17
6. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений	18
Литература	21

Введение

Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций.

Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги; гибкость стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Древние говорили: «в здоровом теле — здоровый дух». Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты радости жизни, успех в труде и творческой деятельности.

Занятие физической культурой должны быть органично связаны с высшими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужат интересам общества: борьбе с разгильдяйством, распущенностью, хулиганством, курением, наркоманией, пьянством, будут способствовать активному труду и здоровому отдыху. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей.

Созерцание спортивной борьбы, проявлений мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение. Однако только пассивно-созерцательное отношение к физкультуре и спорту наносит ущерб здоровью. Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе. Прогулки в лес, пешие или лыжные походы, катания на коньках, спортивные игры приводят организм в движение, создают хорошую основу

для борьбы с такими вредными привычками, как алкоголизм, курение, безделье, беспорядочные бдения у телевизора.

Тем самым физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организуют и заполняют свободное время полезными и увлекательными занятиями.

ЛИТЕРАТУРА

- Книга тренера. С. М. Вайцеховский, –М.: “Физкультура и спорт”, 1971
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. –М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
- Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ , 2000 . – 432 с.