

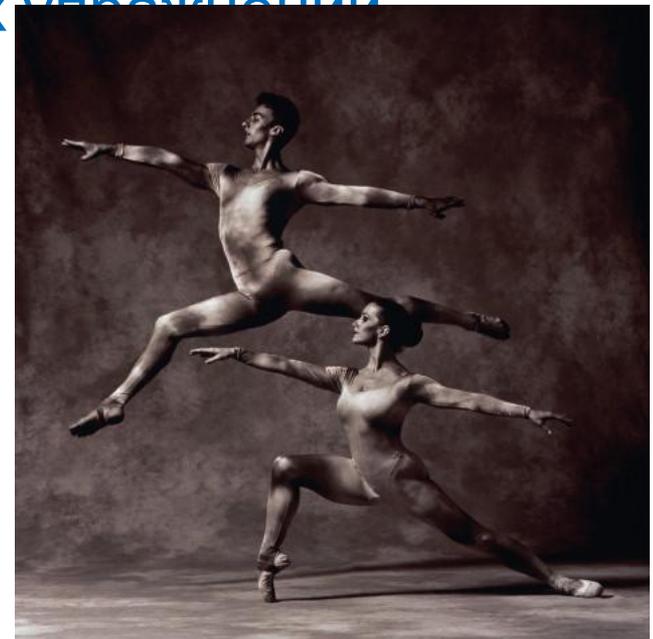
# Лекция. Средства формирования физической культуры личности

## Вопросы:

1. Физические упражнения — основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.
2. Классификация физических упражнений.
3. Содержание и форма физических упражнений
4. Понятие о технике физических упражнений.
5. Характеристики техники физических упражнений

## Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



# **1. Физические упражнения — основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.**

**Средство** — это то, что создано человеком для достижения определенных целей.

Средства физического совершенствования:

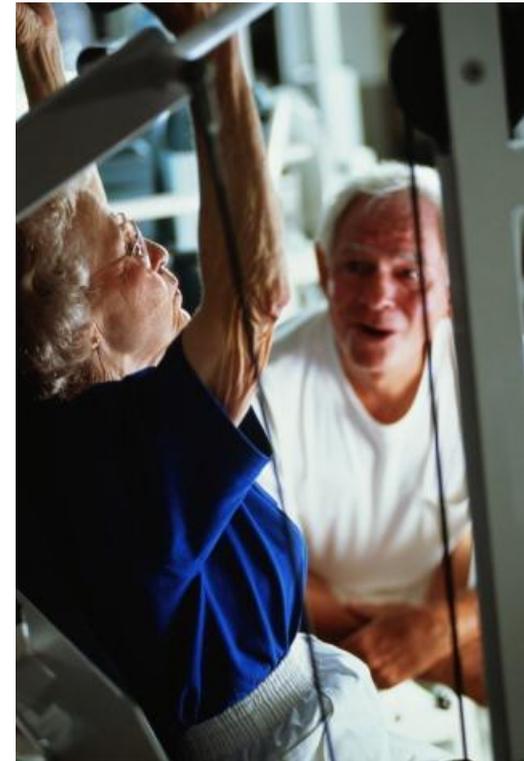
1. Физические упражнения,
2. Естественные силы природы
3. Гигиенические факторы.



**1.1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует *двигательную деятельность*.

*Эффекты, возникающие в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:*

- *в зависимости от решаемых задач* различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;
- *в зависимости от характера* применяемых упражнений эффект может быть специфическим и неспецифическим (общим);
- *в зависимости от преимущественной направленности* на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- *в зависимости от достигнутых результатов* эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер;
- *в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме*, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии; отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий; кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.



## 1.2. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

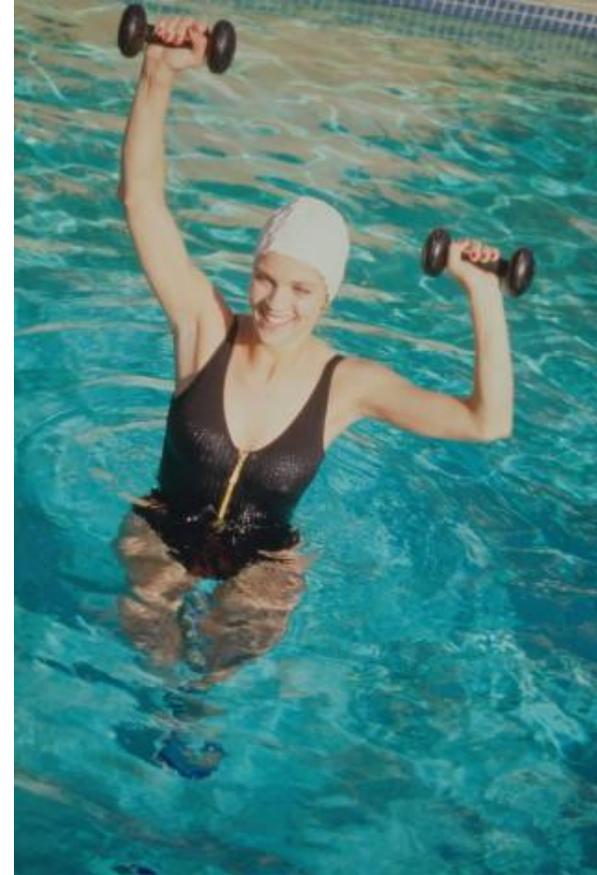
### *Естественные силы природы*

- солнечные лучи (УФИ),
- воздух,
- вода)

*Закаливание* – формирование устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, атмосферного давления, влажности, светового режима, повышенной солнечной радиации.

*Сопrotивляемость организма к неспецифическим воздействиям* (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.)

*Мероприятия по личной и общественной гигиене* труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.



# Физические упражнения

## Естественные

- выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метания, переноска тяжестей, плавание и т.д.).



## Аналитические упражнения -

специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания, применяемые для обучения основам движения, создания «школы движения», развития основных физических способностей (качеств), решения специальных педагогических и лечебных задач. Характерной особенностью этой группы физических упражнений является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни.

# **Факторы, определяющие воздействие физических упражнений**

## **Индивидуальные особенности занимающихся**

- возрастные,
- половые,
- состояние здоровья и физического развития,
- уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности,
- режим труда, учебы, отдыха, быта).

## **Особенности самих физических упражнений**

- сложность,
- новизна,
- эмоциональность,
- направленность,
- техника,
- величина нагрузки и т. Д.

## **Особенности внешних условий**

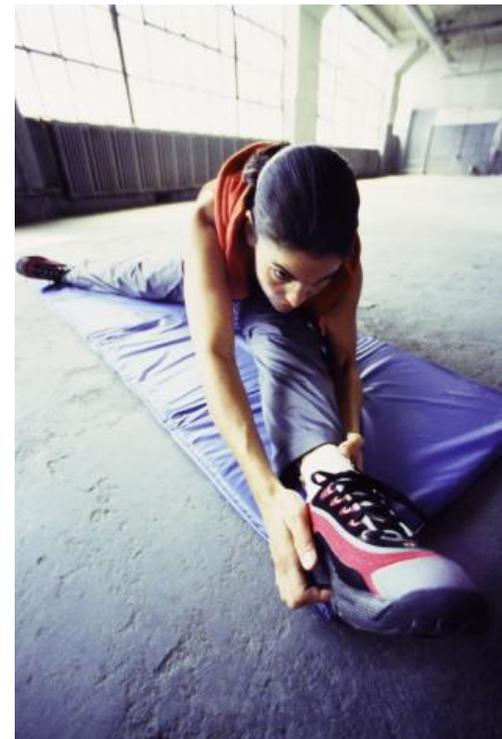
- метеорологические,
- местности,
- качества оборудования,
- гигиенического состояния мест занятий и др.

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (вработываемости, скорости восстановительных процессов, влиянии на организм нагрузки и отдыха).

## 2. Классификация физических упражнений

*Классификация физических упражнений* - это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений

- *по преимущественной целевой направленности* (общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др. )
- *по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств* (скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.)
- *по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков* (акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и др.).
- *по структуре движений* (циклические, ациклические и смешанные).
- *по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.*
- *по особенностям режима работы мышц* (динамические, статические, смешанные)
- *по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности* (анаэробные, аэробные, аэробно-анаэробные).
- *по интенсивности работы* (максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности).



## 2.1. Классификация физических упражнений по П.Ф. Лесгафту

Классификация П.Ф. Лесгафта характеризует одну сторону физических упражнений — их сложность:

**1 раздел** - простые упражнения (элементарные движения, сложные движения, упражнения с передвижением, с места, упражнения в метании);

**2 раздел** - сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением (упражнения с отягощением, осложненные, продолжительные, ходьба и бег, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазаньи, упражнения в прыгании, упражнения в борьбе);

**3 раздел** - упражнения в виде сложных действий (игры, прогулки, плавание, бег на коньках, фехтование).



# 3. Содержание и форма физических упражнений

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО

**УПРАЖНЕНИЯ** - совокупность процессов сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся:

- психологических,
- биологических,
- биомеханических,
- биохимических и др.

## ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

внешняя и внутренняя организация, согласованность, упорядочение упражнения.

- **внутренняя форма** - взаимосвязь и согласованность процессов, обеспечивающих основные функции при выполнении движений (регулирующие системы, системы вегетативного обеспечения, исполнительный аппарат).
- **внешняя форма** - видимая сторона движения, двигательного действия, совокупность его частей, его техника.

«Представителем» содержания являются физические качества, формы — техника упражнений.



## 4. Понятие о технике физических упражнений.

**ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ** - различные способы решения двигательной задачи.

**ОСНОВА ТЕХНИКИ** — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

**ОСНОВНОЕ (ВЕДУЩЕЕ) ЗВЕНО ТЕХНИКИ** - это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

**ДЕТАЛИ ТЕХНИКИ** — это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).



## 4.1. Факторы влияющие на технику физического упражнения

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено следующим:

- *возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;*
- *поиском более совершенных способов выполнения движений;*
- *повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;*
- *совершенствованием методики обучения;*
- *появлением нового спортивного инвентаря, оборудования (например, синтетических покрытий беговых дорожек, фиброгласовый шест - в прыжках с шестом) и другими факторами.*



## **5. Характеристики техники физических упражнений**

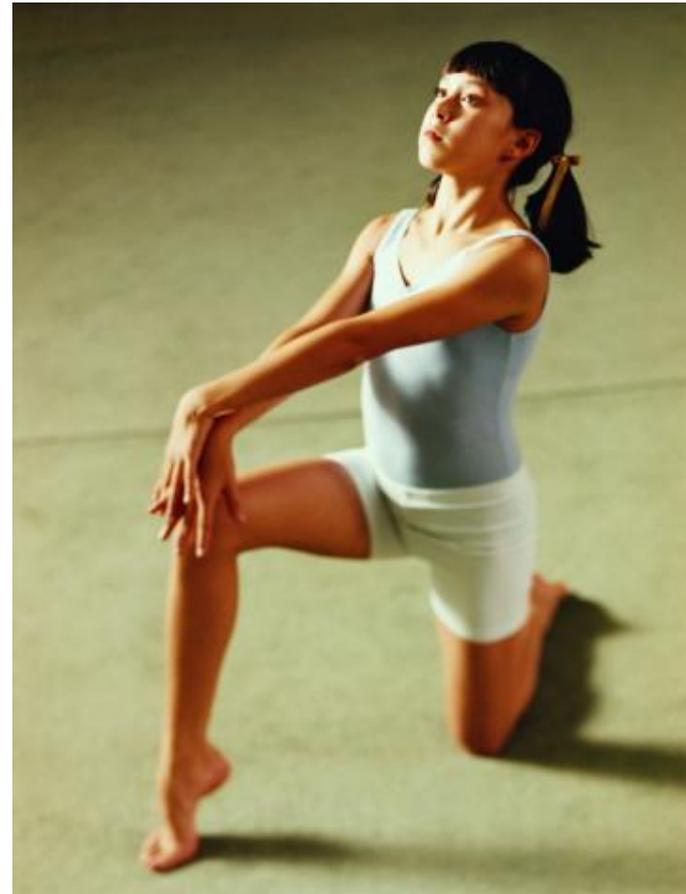
### **1. Пространственные характеристики**

#### **а) положение тела**

- исходные,
- промежуточные,
- конечные положения тела.

#### **б) траектория движения**

- формой,
- направление
- амплитуда.



## 2. Временные характеристики

а) длительность движения (например, длительность периодов опоры и полета в беге) .

б) темп движения (частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.).



### 3. Пространственно-временные характеристики

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

- линейная,
- угловая,
- равномерная,
- неравномерная (ускорение),
- быстрые движения,
- медленные движения.



#### **4. Силовые характеристики**

*Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил.*

##### **а) внутренние силы:**

- сила тяги мышц (активные);
- эластичные силы мышц, вязкость мышц (пассивные);
- реактивные силы — отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

##### **б) внешние силы:**

- силы тяжести собственного тела;
- силы реакции опоры;
- силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега), внешнего отягощения, инерционных сил перемещаемых человеком тел.



## 5. Ритмические характеристики

- рациональный,
- нерациональный.

В циклических упражнениях (в беге, плавании, передвижении на лыжах и т.д.) правильно выбранный, целесообразный при данных условиях ритм обеспечивает проявление необходимой скорости и достаточно длительное сохранение соответствующей работоспособности организма.

В ациклических упражнениях (прыжках, метаниях и др.) рациональный ритм содействует наилучшей концентрации усилий и максимальному использованию двигательных возможностей человека в наиболее решающий момент выполнения упражнения.



## 6. *Обобщенные (качественные) характеристики*

качественные характеристики техники обычно оцениваются по их внешним проявлениям:

- плавность,
- волнообразность,
- пружинность - угловатость,
- жесткость,
- напряженность;
- мягкость и легкость
- энергичность или вялость;
- экономичность - неэкономичность,
- эластичность - неэластичность и т.д.

