СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания

Термин “средство” происходит от слова “средний”, “серединный”. Средство – это то, что создано человеком для достижения определенных целей.

К средствам физического совершенствования относят **физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.**

Средства физического

Физические упражнения

Естественные силы природы

Гигиенические факторы

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. **Многократное выполнение двигательных действий составляет физическую деятельность.**

Физические упражнения

– это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами.

С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также успешной организации и проведения занятий.

Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта.

Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества.

При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.):

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

СРОЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

СЛЕДОВОЙ ЭФФЕКТ

АДАПТАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ

Выделяют разные виды эффектов (5), возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным

5) 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),

С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой – происходит передача общественно-исторического опыта одного из видов физической деятельности, то есть осуществляется социальное воздействие

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Наиболее общим фактором, обусловливающим рациональное воздействие физических упражнений, является **педагогически правильное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания.**

большую роль играют внешние и внутренние факторы

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. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такое же влияние на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно

особенности внешних условий

метеорологические, рельеф местности,
качество оборудования,
гигиеническое состояния мест занятий и др.

Квалификация педагога.

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека, закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам и др. Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, даст педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания.

особенности самих физических упражнений

их сложность, новизна, эмоциональность, направленность, техника,
величина нагрузки и т.д. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такое же влияние на занимающихся, как упражнения,
выполненные сознательно и активно.

Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации учитель, преподаватель, тренер могут определять характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а следовательно, более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений

Рассмотрим основные из них.

1. Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др. В свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

2. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

3. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.

Здесь обычно различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

4. Классификация упражнений по структуре движений

В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В группу циклических упражнений входят ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ациклическим упражнениям относятся: метания диска и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. Здесь каждое упражнение представляет собой законченное действие, а если оно будет многократно повторяться, то не станет циклическим, так как повторение не вытекает из сущности самого действия.
К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.

5. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применяется при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и др.

6. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц

При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мышцы
при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.

7. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

В этом случае различают упражнения аэробного характера, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода; анаэробного характера, выполнение которых происходит в бескислородных условиях; и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. смешанного характера.

8. Классификация упражнений по интенсивности работы.

Существуют различные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации упражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры может происходить по-разному. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой или умеренной интенсивности.

Наиболее распространенные классификации физических упражнений:

1. Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.
2. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.
3. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.
4. Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные.
5. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
6. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
7. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.
8. Классификация упражнений по интенсивности работы

Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

Естественные силы природы

Одна из главных задач физического воспитания
– формирование у занимающимся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются
в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.).

Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовывать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность.

Необходимо отметить, что в высокогорных районах, то есть в особых условиях внешней среды, естественные силы природы оказывают особенно большое воздействие на организм.

Как показывает опыт, во время тренировок спортсменов различных специализаций (легкоатлетов, конькобежцев, лыжников) в этих условиях, включая период акклиматизации, повышаются функциональные возможности их организма.

При переходе к обычным, равнинным условиям спортсмены в течение определенного времени могут выполнять большую по объему и интенсивности работу, что способствует улучшению спортивных результатов.

Таким образом, высокогорные условия приобретают как бы специфическое “тренирующее” значение.

закаливание

Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность.

Поэтому его необходимо проводить с самого раннего возраста.

Для разностороннего закаливания нужно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т. п.). Выполнение при этом физических упражнений усиливает закаливающее воздействие естественных сил природы.

гигиенические факторы

относят мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т. д.

В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, поскольку это повышает эффект воздействия упражнений.

Большое значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования,
инвентаря и одежды. Существенную роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями имеет также научно обоснованный режим чередования нагрузки и отдыха и ведение здорового образа жизни, к которым относится питание, отсутствие вредных привычек.