# Формирования личности средствами физической культуры

Выполнил студент ОБ-МФ-11

Кангрепова Эльвина

# Термин «Средства физической культуры»

**Средства физической культуры -** совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

# Группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

# Специальные средства физической культуры:

1)**Физические упражнения** являются основным средством, так как они позволяют решать в основном все задачи физического воспитания.

2)**Естественные силы природы и гигиенические факторы** такими возможностями не обладают. Поэтому их относят к дополнительным средствам.

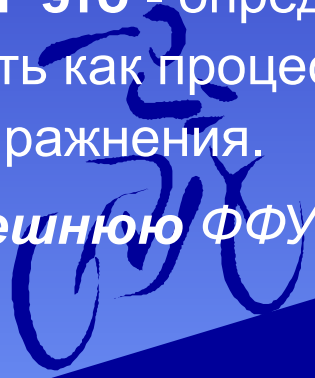
3)Гигиенические факторы

# Физическое упражнение и ФФУ

**Физическое упражнение –** это двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и используемое по его закономерностям.

**Форма физического упражнения это -** определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

*Выделяют **внутреннюю** и **внешнюю** ФФУ*



# Внутренняя и внешняя форма физического упражнения

**Внутренняя ФФУ** обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

**Внешняя ФФУ**:

Это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внешняя форма физического упражнения обычно отождествляется с понятием **техника физического упражнения.**

# Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

- Индивидуальные особенности занимающихся
- Квалификация педагога
- Особенности самого упражнения
- Внешние условия

# Техника физических упражнений

**Техника физического упражнения** – это способ решения двигательной задачи.

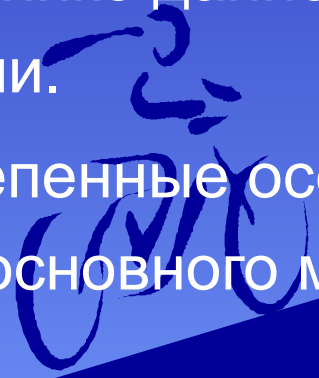
**Стандартная техника** – это научно обоснованный, наиболее рациональный способ решения двигательной задачи.

# Техника физических упражнений

**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 второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма (основы техники).

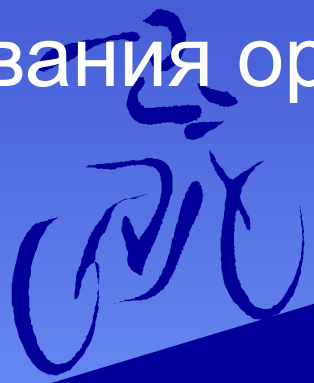


# Педагогические критерии эффективности техники

- результативность физического упражнения
- параметры стандартной техники
- разница между реальным результатом и возможным

# Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений

**Физическая нагрузка** – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма



# Внутренняя и внешняя стороны физической нагрузки

**Внутренняя**

*характеризуется морфо-функциональными изменениями в организме*

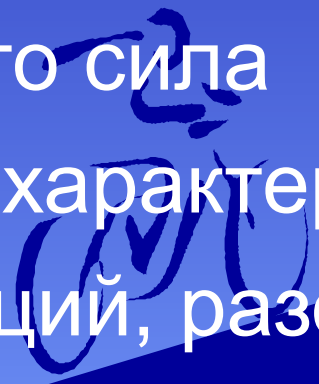
**Внешняя**

*определяется количественной характеристикой выполняемой работы*

# Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью

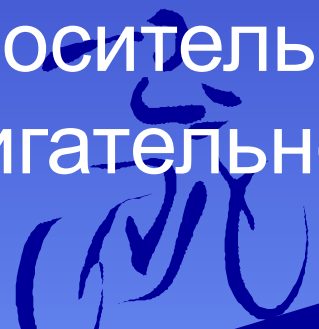
***Объем нагрузки*** – это длительность воздействия нагрузки на организм человека.

***Интенсивность*** – это сила воздействия нагрузки, характеризуемая напряженностью функций, разовой величиной усилий и т.п.



# Отдых может быть активным, пассивным или комбинированным

- *Активный отдых* – выполнение в паузах между упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью.
- *Пассивный отдых* – относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности.
- *Комбинированный отдых* – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.



# Классификации физических упражнений

- По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
  - Гимнастические
  - Игровые
  - Туристские
  - Спортивные
- По преимущественной целевой направленности их использования
  1. общеразвивающие,
  2. профессионально-прикладные,
  3. спортивные,
  4. рекреационные

  и др.

# Классификации физических упражнений

- По их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека
- По преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков
- По структуре движений
- По особенностям режима работы мышц
- Построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп
- По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности
- По интенсивности работы