

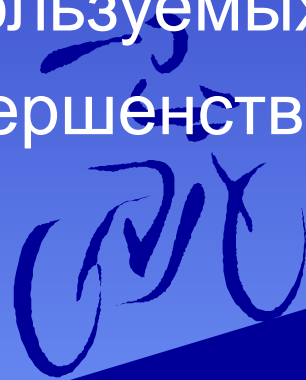
Формирования личности средствами физической культуры



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).



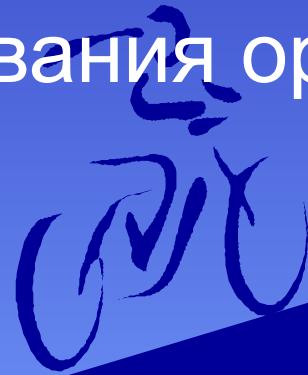
Педагогические критерии эффективности техники

- 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

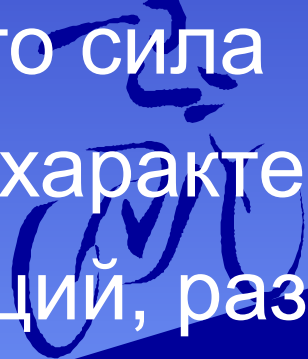
*определяется количественной
характеристикой выполняемой
работы*



Эффект нагрузки определяется ее
объемом и интенсивностью

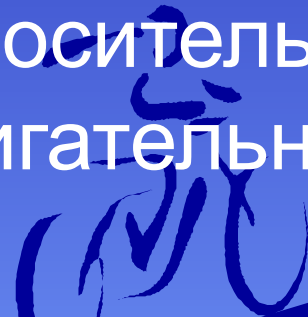
Объем нагрузки – это длительность
воздействия нагрузки на организм
человека.

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

