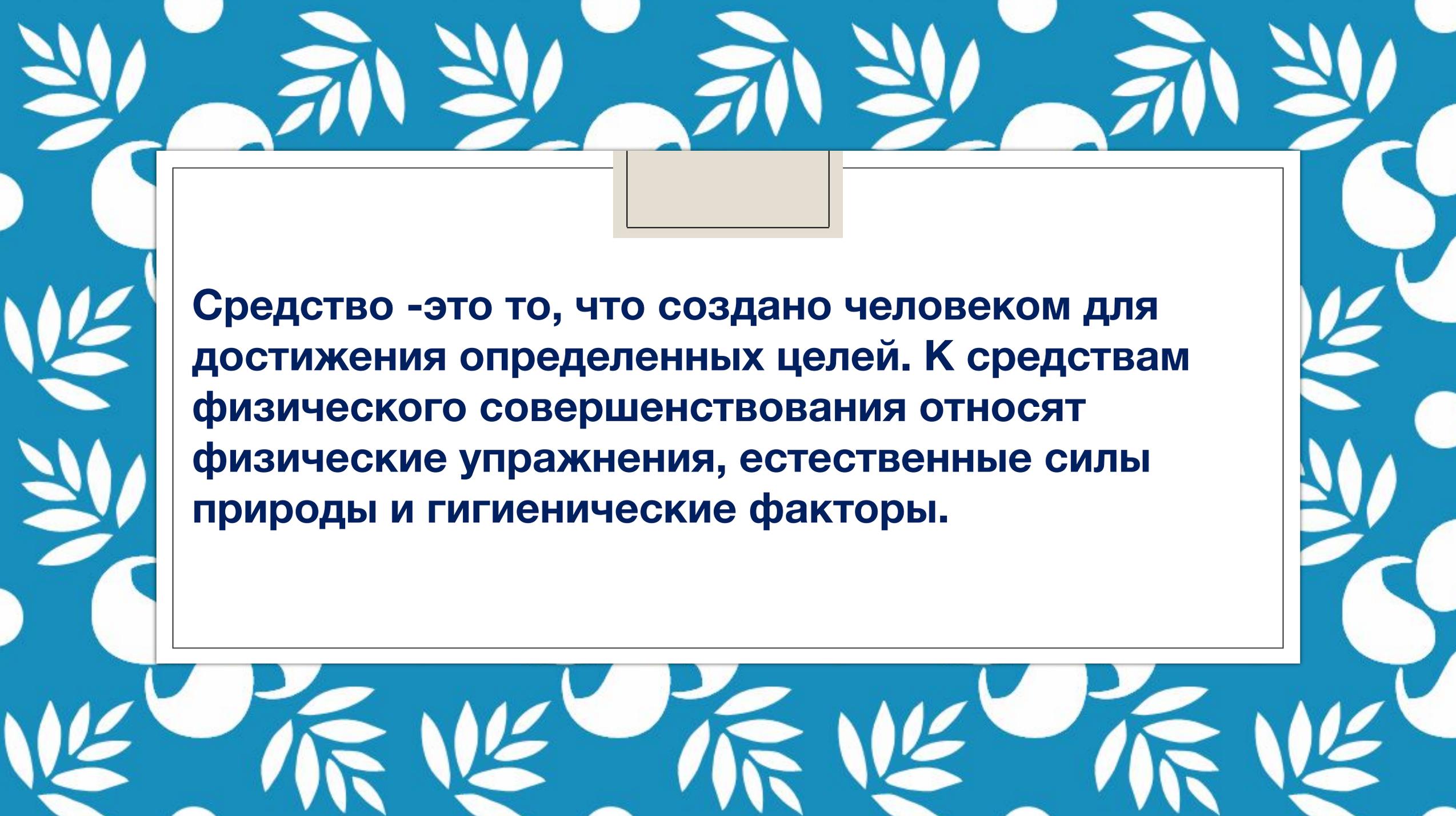
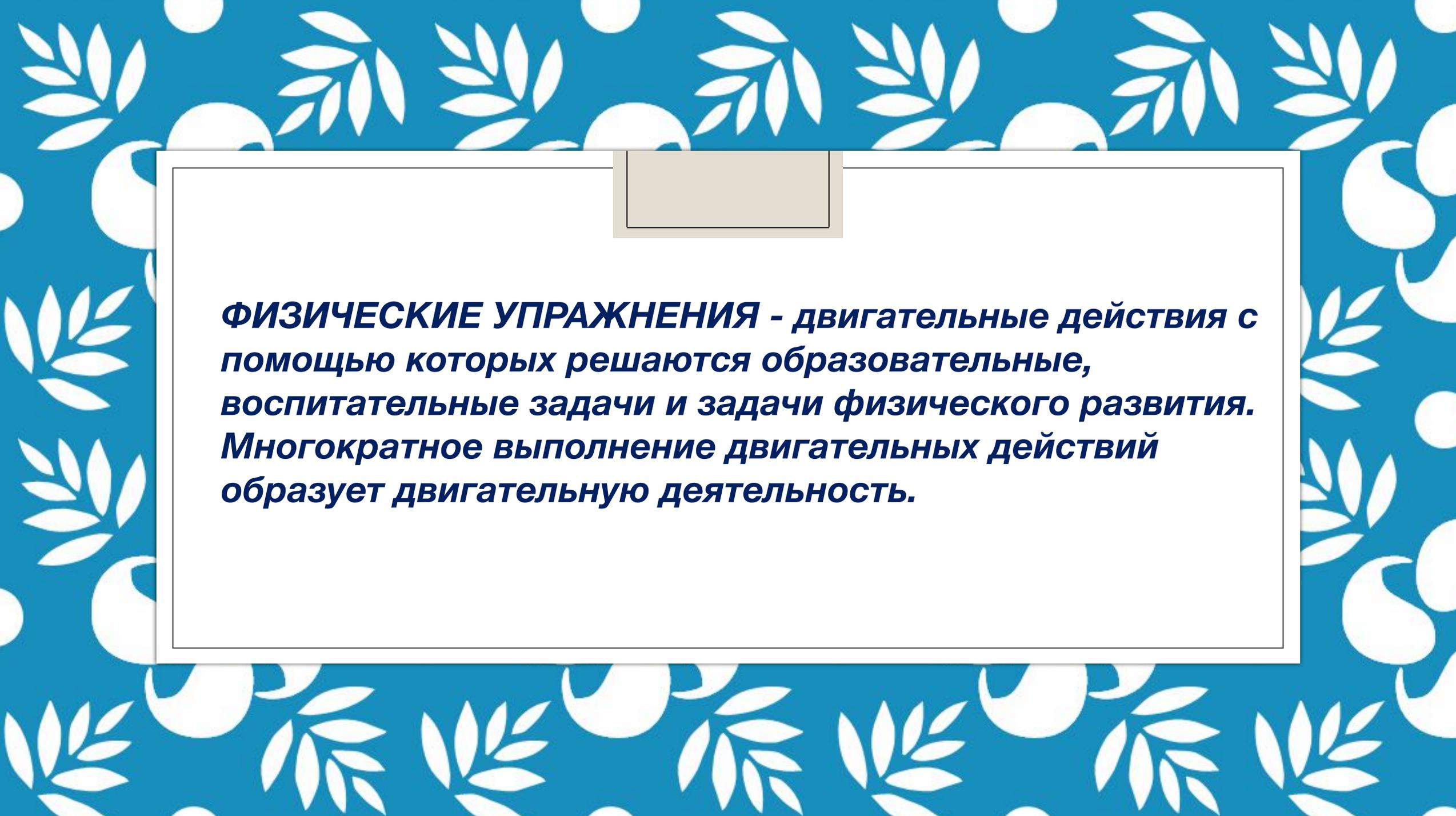


**Формирование личности средствами
физической культуры**

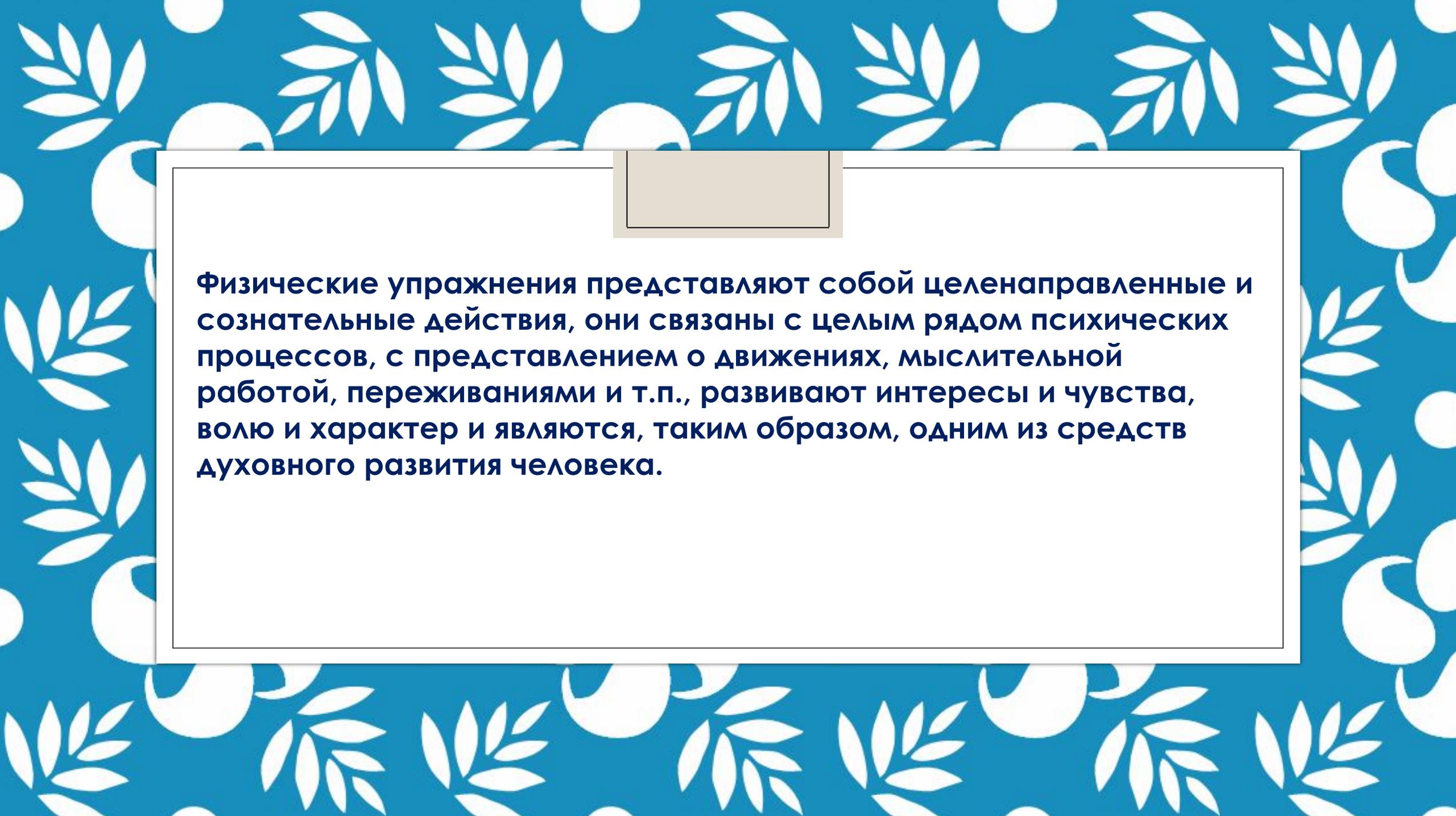
**Выполнила: Вайнмастер
Милана Султановна**



Средство -это то, что создано человеком для достижения определенных целей. К средствам физического совершенствования относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.



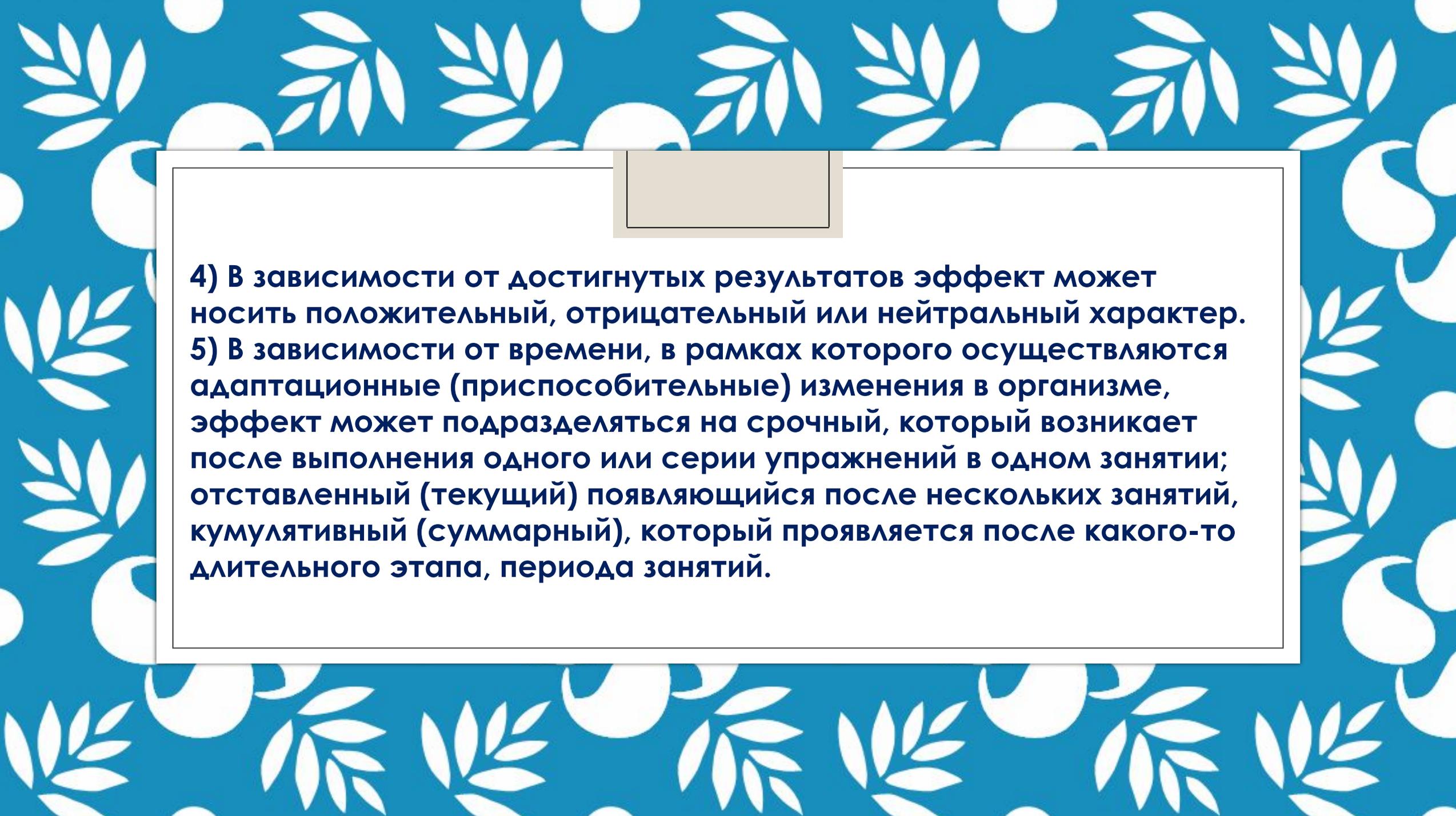
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - двигательные действия с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.



Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т.п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека.

Виды эффектов, которые возникают 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 носить положительный, отрицательный или нейтральный характер.

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), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

Разделы в классификации физических упражнений:

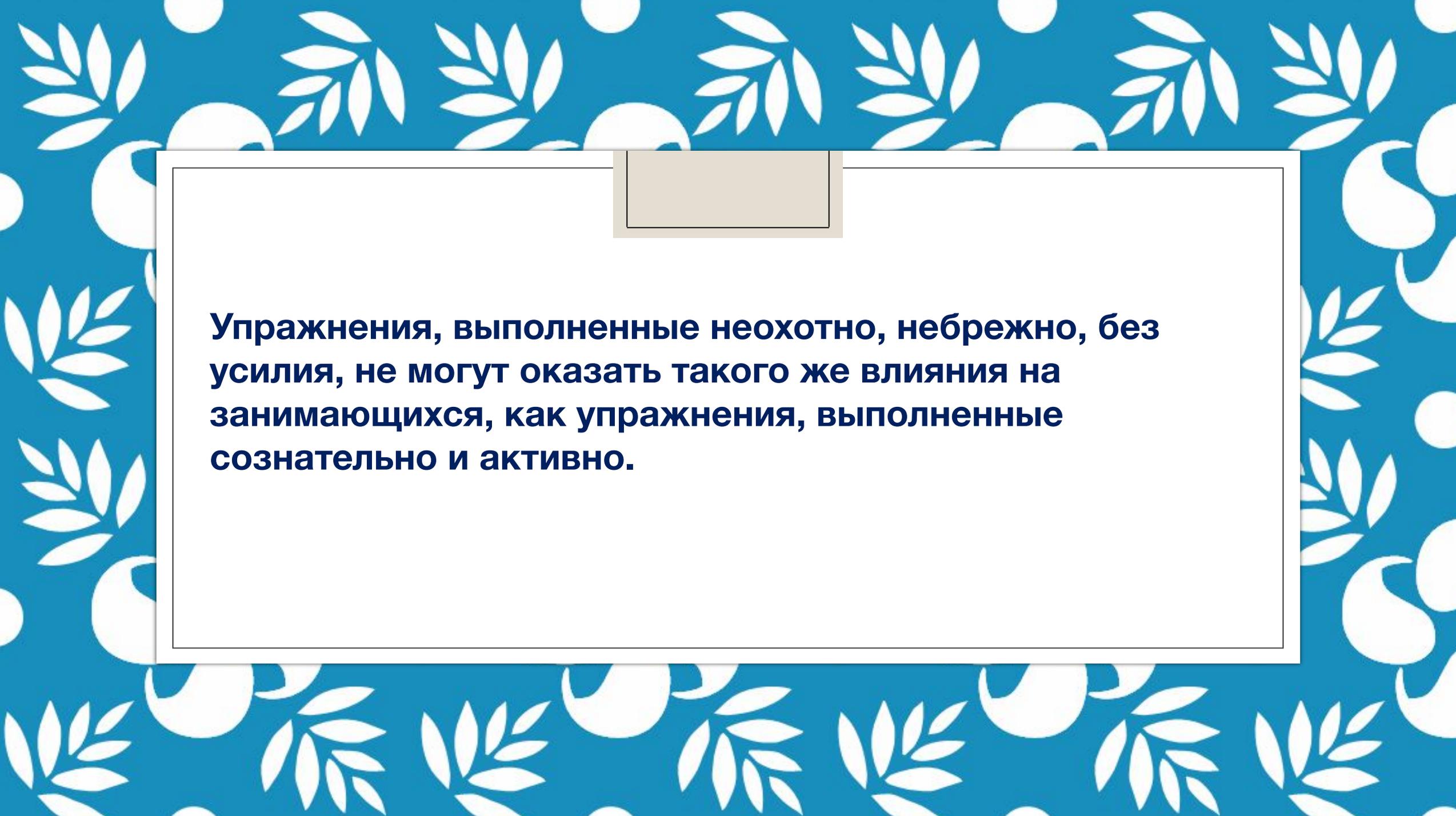
I раздел - простые упражнения (элементарные движения, сложные движения, упражнения с передвижением, с места, упражнения в метании);

II раздел - сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением (упражнения с отягощением, осложненные, продолжительные, ходьба и бег, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазании, упражнения в прыганий, упражнения в борьбе);

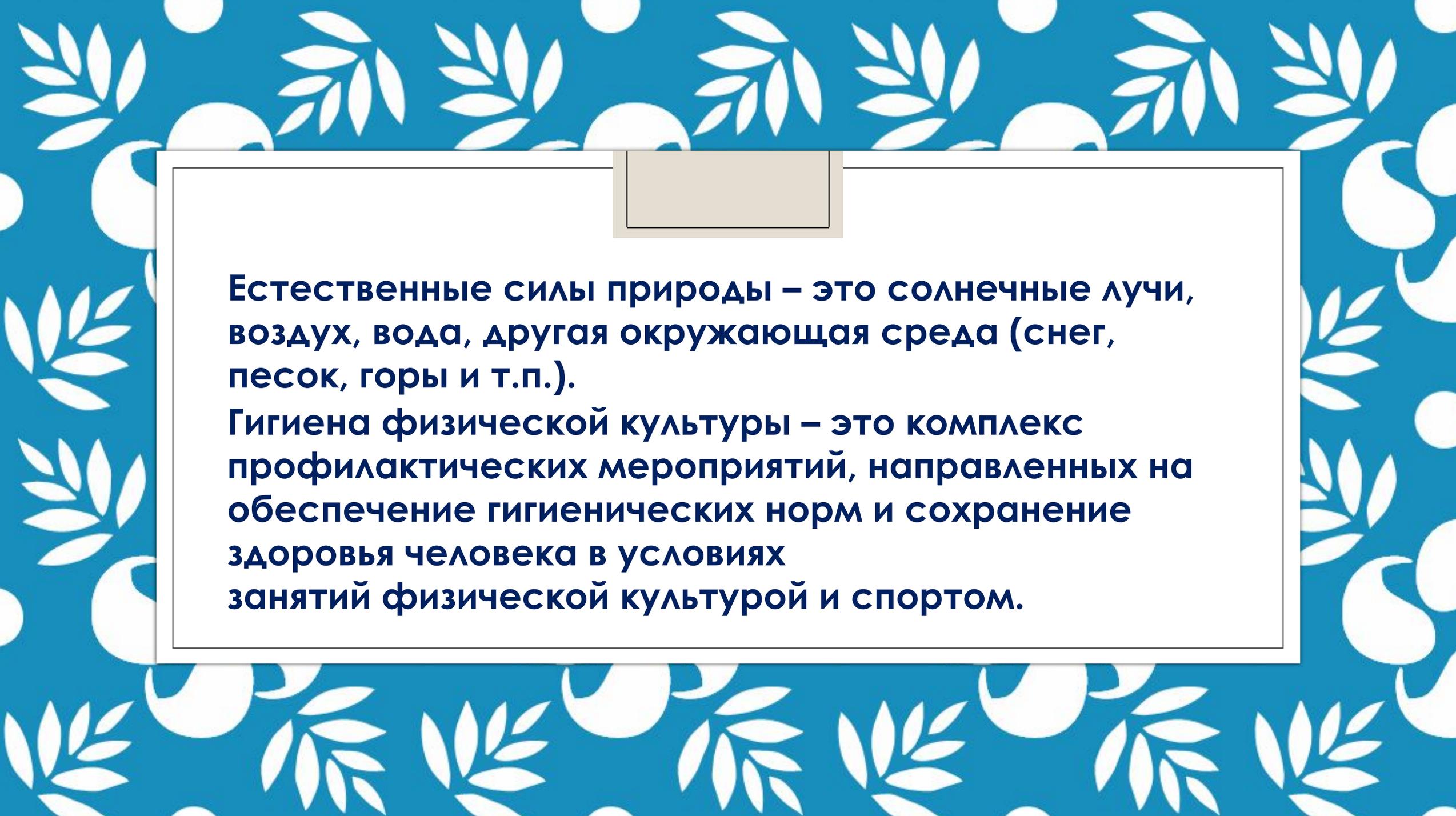
III раздел - упражнения в виде сложных действий (игры, прогулки, плавание, бег на коньках, фехтование).

Факторы влияющие на эффективность физических упражнений:

- Индивидуальные особенности занимающихся**
- Особенности самих физических упражнений**
- Особенности внешних условий**

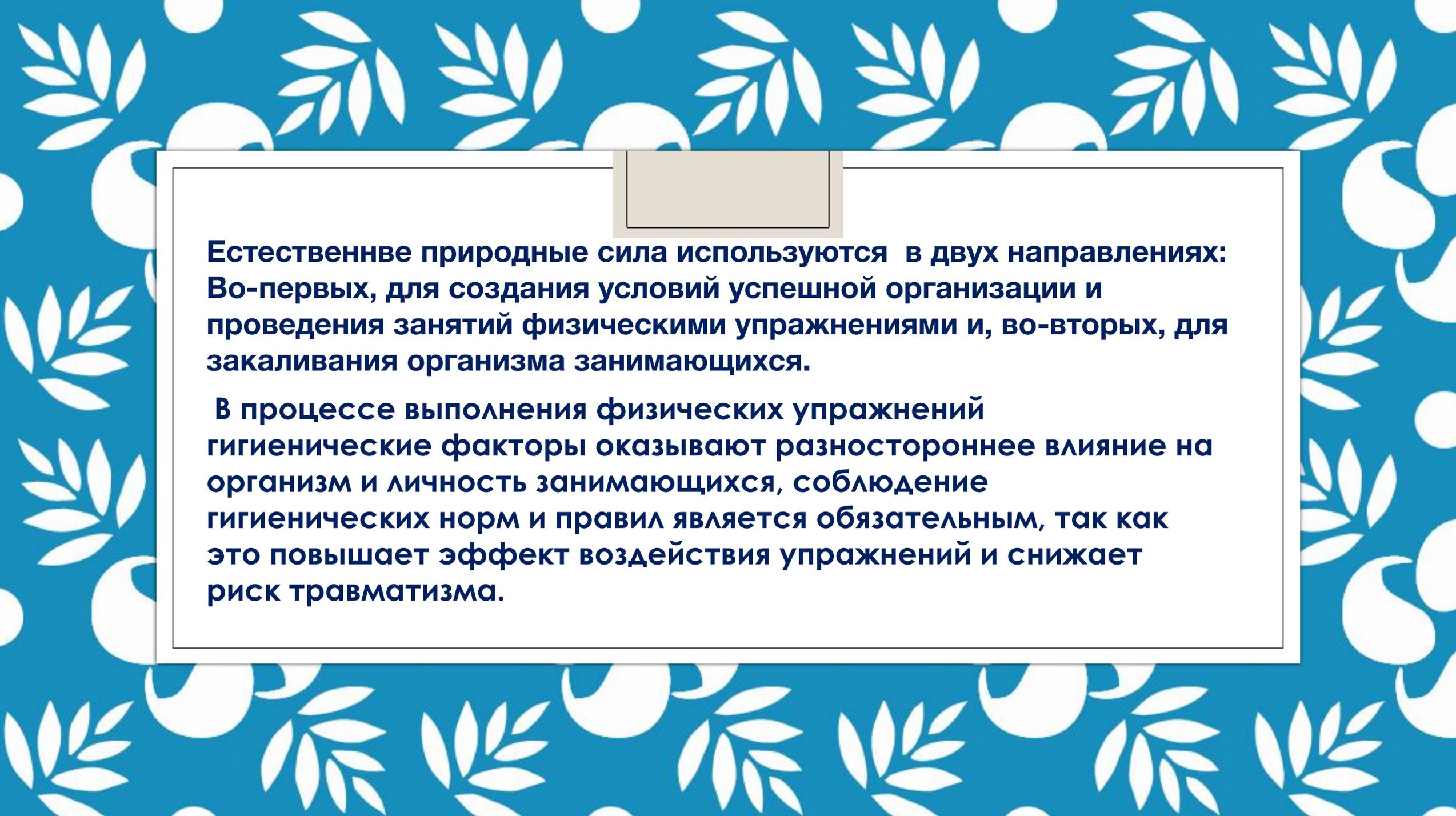


Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такого же влияния на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.



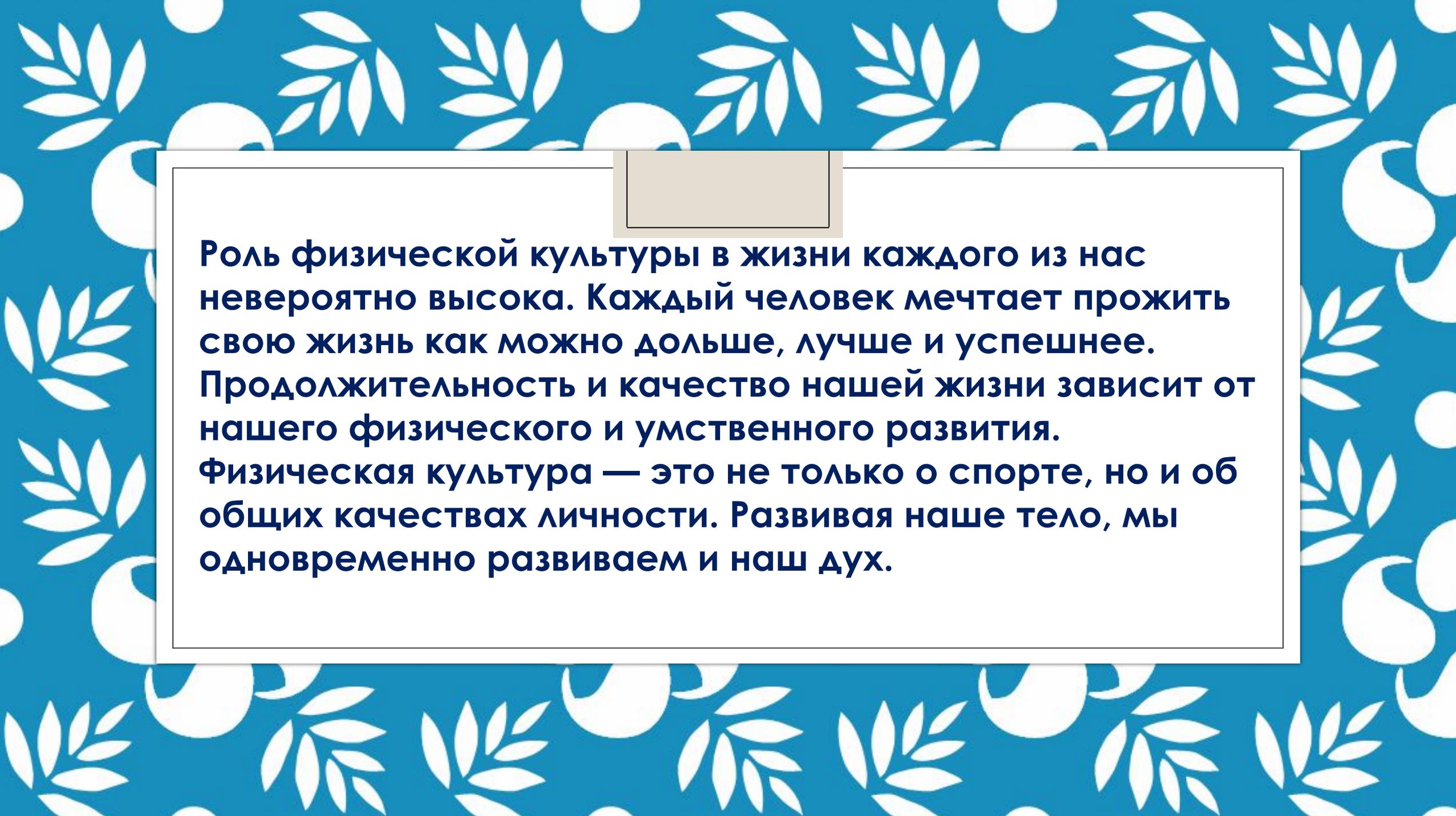
Естественные силы природы – это солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда (снег, песок, горы и т.п.).

Гигиена физической культуры – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом.



Естественные природные силы используются в двух направлениях: Во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

В процессе выполнения физических упражнений гигиенические факторы оказывают разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, так как это повышает эффект воздействия упражнений и снижает риск травматизма.



Роль физической культуры в жизни каждого из нас невероятно высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего физического и умственного развития. Физическая культура — это не только о спорте, но и об общих качествах личности. Развивая наше тело, мы одновременно развиваем и наш дух.



Спасибо за внимание!