

Оздоровительные силы природы, как средство физического воспитания.



Теория и методика физического воспитания

Средства физического воспитания

Средства физического воспитания

1. Физические упражнения
2. Оздоровительные силы природы
3. Гигиенические факторы

Для достижения цели
физического воспитания
применяются следующие
группы средств:

1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы
3. гигиенические факторы

Физические упражнения

Являются основным специфическим средством физического воспитания

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

являются вспомогательными
средствами физического воспитания

Средства физического воспитания

*средства физического
воспитания*

гигиенические факторы

физические
упражнения

оздоровительные силы
природы

реж
им

пит
ани
е

об
щес
тве
нна
я и
лич
ная
гиг
иен
а

сод
ерж
ани
е
физ
иче
ско
го
упр
ажн
ени
я

фор
ма
физ
иче
ско
го
упр
ажн
ени
я

сол
нце

воз
дух

вод
а

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ.

Оздоровительные силы природы относятся к средствам физического воспитания, поскольку они так же, как и физические упражнения, воздействуют на саму природу человека и приводят к различным функциональным изменениям в его организме, и, таким образом, могут быть использованы для решения оздоровительных задач физического воспитания.

Они используются в двух направлениях:


1) для создания условий организации и проведения занятий физического воспитания;

2) для закаливания.



Для того чтобы понять значимость и весомость этой группы средств физического воспитания, вспомним, например, условия высокогорья и среднегорья, тренировки в которых дают спортсменам ощутимый результат в повышении физической работоспособности, или, например, мысленно сравните урок физической культуры, проводимый в теплом, оборудованном зале, и тот же урок на пришкольной спортивной площадке в зимнее время (ветер, снег, скользкая поверхность и т.д.), и становится ясной разница в организации и проведении уроков, также в силе воздействия этих занятий на организм детей.





Вспомогательные средства физического воспитания – оздоровительные силы природы делятся по следующим признакам:

1) по направленности и механизму действия;

2) по времени и условиям их использования (экстренные, текущие, профилактические).

По первому признаку (по направленности и механизму действия) они могут быть:

- педагогическими (рациональное сочетание работы и отдыха, введение восстановительных тренировок и сборов, вариативность вспомогательных средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок и т.д.);
- психологическими (подбор вспомогательных средств с учетом индивидуальных особенностей занимающегося, регуляция сна, психорегуляции и др.).

Кроме того, вспомогательные средства физического воспитания

могут быть:

- естественно-гигиеническими (питание, рациональный режим жизни, естественные силы природы);
- специально-вспомогательными (термо-, электро-, баротерапия и др.).

Основными направлениями использования указанных средств являются:

1. Организация тренирующего воздействия на организм.
2. Быстрейшее устранение явлений утомления после перенесенных нагрузок.
3. Предварительная стимуляция работоспособности перед началом выполнения физических нагрузок.

Использования вспомогательных средств физического воспитания:

1. Комплексность использования;
2. Совместимость и рациональное сочетание используемых средств;
3. Учет индивидуальных особенностей;
4. Уверенность в полной безвредности;
5. Использование средств в соответствии с содержанием работы;
6. Кратковременность использования сильнодействующих средств.

Все средства физического воспитания должны использоваться в комплексе и во взаимосвязи, что позволит повысить результативность и эффективность процессов физического развития и физической подготовки занимающихся.



**Спасибо
за
внимание!**

