

Формирование личности средствами физической культуры

ДЕНИСОВА М.

ОБ-МФ-11

Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

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

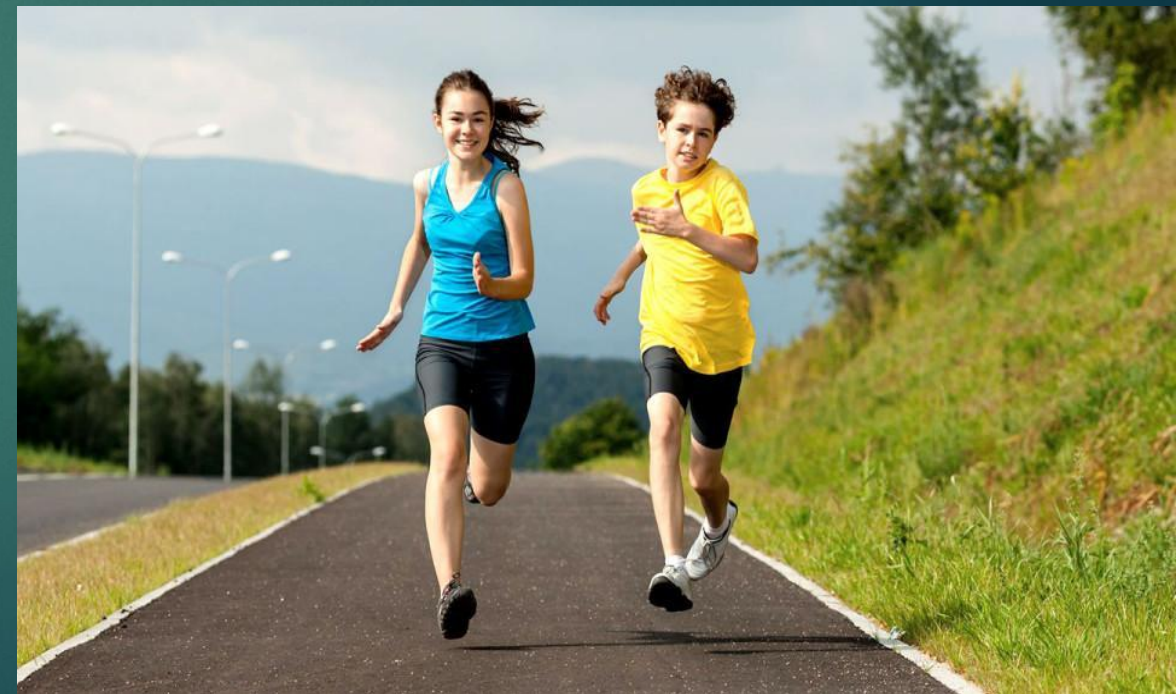
1. Гигиенические факторы: содействуют укреплению здоровья и повышению эффекта воздействия физических упражнений на организм человека, стимулируют развитие адаптивных свойств организма. К ним относят: личную и общественную гигиену (чистота тела, одежды, мест занятий, воздуха и т.п.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и отдыха.

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 играет также научно обоснованный режим жизнедеятельности.

2. Естественные силы природы

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Одна из главных задач ФВ — формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

- ▶ Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.), принято называть естественными.
- ▶ Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют аналитическими.
- ▶ Представление о содержании понятия «физическое упражнение» тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие».



Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры имеют значение произвольные движения, которые характеризуется следующими признаками:

- движение всегда является функцией сознания;
- движение приобретает в процессе жизненного опыта.

▶ **Двигательное действие** – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Физическое упражнение - это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов);

Физическое упражнение - двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А.Ашмарин, 1990). Физическими упражнениями мы называем только те действия, которые направлены на решение задач физической культуры и подчинены ее закономерностям.

▶ **Различия между физическими упражнениями и трудом заключаются в следующем:**

во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи (физическое упражнение направлено на «самого себя», на личное физическое совершенство), а трудовыми действиями решаются производственные задачи (улучшение производительности труда).

во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физической культуры, а трудовые – производства.

в-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека.



Трудовые же действия имеют специализированный к производству характер и не оказывают всестороннего воздействия.

Из всего перечня представленных выше средств физической культуры, самым специфичным и наиболее широко используемым средством, является физическое упражнение.

Обусловлено это следующими причинами:

1. Физические упражнения наиболее полно удовлетворяют потребность человека в двигательной активности.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние, но и на личность занимающегося.
3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.
4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры, его научных и практических достижений.

Временные характеристики.

Включают: длительность движения, темп движения.

Длительность движения - это время, затраченное на его выполнение. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей (в плавании, например, это старт, плавание по дистанции, поворот, финиширование), фаз (замаха и удара в подаче мяча в волейболе), периодов (опоры и полета в беге), циклов (двух скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении можно измерить и определить ее влияние на результат (например, длительность периодов опоры и полета в беге). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся.

▶ **Темп движения** - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно не наблюдается.


Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

▶ Темп движений во многих видах физических упражнений, с одной стороны, отражает уровень развития быстроты, а с другой – степень владения техникой. Например, чем больше развита у гребца быстрота движений, тем более высокую частоту гребков он может показать. В то же время, чем совершеннее его техника, тем при более высоком темпе он может правильно выполнять все элементы гребка.

Силовые характеристики.

В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения.

Сила движения - это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и проч. Именно такую меру физического воздействия необходимо иметь ввиду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, силе удара в боксе, силе рывка в метаниях и т.д. Понятие силы движения является обобщенным. Хотя она и зависит от прилагаемых мышечных усилий (напряжения), ее не следует отождествлять с мышечной силой.



► Индивидуальные особенности
занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта). Одно и то же физическое упражнение (бег, прыжки, метания и т.п.) в зависимости от индивидуальных особенностей производит различный эффект. Так, физическая подготовка (общая и специальная) у спортсменов различной квалификации не одинакова, поэтому нагрузка, средняя для мастера спорта, будет максимальной для спортсменов более низких разрядов.

Особенности самих физических упражнений, то есть их сложность, новизна, эмоциональность, направленность, техника, величина нагрузки и т.д. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такого же влияния на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.

Особенности внешних условий (метеорологических, местности, качества оборудования, гигиенического состояния мест занятий и др.). Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (вработываемости, влиянии на организм нагрузки и отдыха). Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, дает педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания.