


***Лекция 1. Характеристика  
средств физического  
воспитания***




***1. Физические упражнения -  
основные средства физического  
воспитания***




В теории и практике физической культуры **двигательную деятельность** принято рассматривать в двух основных аспектах:

1. Как способ освоения окружающего мира и форму проявления сущностных сил человека;
2. Как фактор индивидуального развития и сохранения форм и функций человека



Комплекс средств физического воспитания составляют

- **физические упражнения**
- **оздоровительные силы природы**
- **гигиенические факторы**




**Двигательное действие** - это двигательная активность, направленная на решение конкретной задачи.

Двигательные действия состоят из отдельных движений, которые могут быть **произвольными** и *непроизвольными*.



**Произвольные движения** отличаются тем, что:

- они являются функцией сознания;
- приобретаются в процессе индивидуального развития человека;
- качество их выполнения зависит от качества обучения.



Первоначально физические упражнения были тесно связаны с **трудовой и боевой** деятельностью, а также **бытовыми** движениями человека.


Но по мере совершенствования средств физического воспитания, абстрагирование физических упражнений позволило вычленить из сложных двигательных актов отдельные части и использовать их в целях физического воспитания.

Таким образом, кроме естественных физических упражнений (заимствованных из трудовой, боевой и бытовой деятельности) появились аналитические упражнения, специально созданные для решения особых педагогических, прикладных или лечебных задач.



## Преимущество аналитических упражнений:


- 1) с их помощью становится возможным воздействие на отдельные группы мышц человека,
- 2) они легко дозируются,
- 3) они, как правило, являются сложнокоординационными, поэтому их освоение расширяет двигательные возможности человека.




**Физические упражнения - это двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.**

## Основные признаки физических упражнений:

- они направлены на природу человека;
- выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- они относительно самостоятельны (не всегда непосредственно связаны с жизненной практикой);
- физические упражнения являются предметом обучения.




Отличительные признаки,  
разницу в направленности  
воздействий на организм,  
техническую и физическую  
сложность любого физического  
упражнения определяют его  
**содержание и форма.**



Под **содержанием** понимают совокупность процессов, составляющих основу предмета или явления.

Для того, чтобы четко определить **содержание физических упражнений**, необходимо выделить

- 1) их **внешнюю** сторону
- 2) их **внутреннюю** сторону




**Форма** - это внутренняя  
организация содержания, это  
способ его выражения и  
развития.

В физическом воспитании форму  
упражнения называют **техникой**  
его выполнения.



**Техника** имеет:


- 1) внешнюю картину движения, выражающуюся во взаимосвязи движений в пространстве и во времени,
- 2) внутреннюю взаимосвязь функциональных изменений в организме.



## **Факторы, определяющие меру воздействия физических упражнений на организм:**

1. Свойства самого физического упражнения (его содержание и форма, техническая, физическая и психологическая сложность);
2. Особенности занимающегося (пол, возраст, подготовленность);






3. Качество выполнения физического упражнения занимающимся;

4. Обстановка при выполнении физического упражнения (внешние условия, эмоциональный фон);


5. Личностные качества и квалификация преподавателя.

## Основные группы ФУ, преимущественно направленных на решение конкретных задач ФВ:

- для развития двигательных способностей;
- для формирования двигательных умений и навыков;
- оздоровительные (рекреационные);
- для совершенствования восприятий, представлений о движении;
- для развития волевых качеств, эмоциональной устойчивости и формирования поведения человека в экстремальных условиях соревновательной деятельности.



**2. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания**



**Оздоровительные силы природы** относятся к средствам ФВ, т.к. они так же, как и ФУ, воздействуют на саму природу человека и приводят к различным функциональным изменениям в его организме, и, таким образом, могут быть использованы для решения оздоровительных задач ФВ.



Они используются в двух направлениях:

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

2) для закаливания.
















**Гигиенические факторы и средства восстановления** включают личную гигиену и гигиену труда и отдыха, режим питания, гигиену окружающей среды, а также массаж, баню, витаминизацию.




**Гигиенические факторы и средства восстановления воздействуют на организм человека и приводят к различным адаптационным перестройкам в нем.**



Указанные вспомогательные средства делятся по следующим признакам:

1) по направленности и механизму действия;

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



По направленности и механизму действия вспомогательные средства они могут быть:


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

## Принципы использования вспомогательных средств ФВ:

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.