СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Вопросы:

1. Физические упражнения — основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.
2. Классификация физических упражнений.
3. Содержание и форма физических упражнений
4. Понятие о технике физических упражнений.
5. Характеристики техники физических упражнений

1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — ОСНОВНОЕ И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

Средство — это то, что создано человеком для достижения определенных целей.

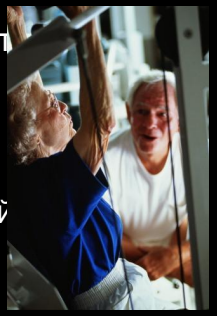
Средства физического совершенствования:

1. Физические упражнения,
2. Естественные силы природы
3. Гигиенические факторы.

1.1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ РЕШАЮТСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. МНОГОКРАТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБРАЗУЕТ *ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*.

Эффекты, возникающие в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- *в зависимости от решаемых задач* различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреа ционный, реабилитационный эффекты;
- *в зависимости от характера* применяемых упражнений эффект может быт специфическим и неспецифическим (общим);
- *в зависимости от преимущественной направленности* на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- *в зависимости от достигнутых результатов* эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер;
- *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.



1.2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ.

Естественные силы природы

- солнечные лучи (УФИ),
- воздух,
- вода)

Закаливание – формирование устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, атмосферного давления, влажности, светового режима, повышенной солнечной радиации.

Сопротивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.)

Мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Естественные

- выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метания, переноска тяжестей, плавание и т.д.).

.

Аналитические упражнения - специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания, применяемые для обучения основам движения, создания «школы движения», развития основных физических способностей (качеств), решения специальных педагогических и лечебных задач. Характерной особенностью этой группы физических упражнений является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Индивидуальные особенности занимающихся

- возрастные,
- половые,
- состояние здоровья и физического развития,
- уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности,
- режим труда, учебы, отдыха, быта).

Особенности самих физических упражнений

- сложность,
- новизна,
- эмоциональность,
- направленность,
- техника,
- величина нагрузки и т. д.

Особенности внешних условий

- метеорологические,
- местности,
- качества оборудования,
- гигиенического состояния мест занятий и др.

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (врабатываемости, скорости восстановительных процессов, влиянии на организм нагрузки и отдыха).

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация физических упражнений - это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений

- *по преимущественной целевой направленности* (общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.)
- *по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств* (скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.)
- *по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков (*акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и др.).
- *по структуре движений (*циклические, ациклические и смешанные).
- *по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.*
- *по особенностям режима работы мышц (*динамические, статические, смешанные)
- *по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности (*анаэробные, аэробные, аэробно-анаэробные).
- по *интенсивности работы (*максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности).

2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО П.Ф. ЛЕСГАФТУ

Классификация П.Ф. Лесгафта характеризует одну сторону физических упражнений — их сложность:

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

2 раздел - сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением (упражнения с отягощением, осложненные, продолжительные, ходьба и бег, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазаньи, упражнения в прыгании, упражнения в борьбе);

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

3. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ - совокупность процессов сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся:

-психологических,

-биологических,

-биомеханических,

-биохимических и др.

ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

внешняя и внутренняя организация, согласованность, упорядочение упражнения.

- *внутренняя форма* - взаимосвязь и согласованность процессов, обеспечивающих основные функции при выполнении движений (регулирующие системы, системы вегетативного обеспечения, исполнительный аппарат).
- *внешняя форма* - видимая сторона движения, двигательного действия, совокупность его частей, его техника.

«Представителем» содержания являются физические качества, формы — техника упражнений.

4. ПОНЯТИЕ О ТЕХНИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - различные способы решения двигательной задачи.

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 такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

4.1. ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ТЕХНИКУ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

- *возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;*
- *поиском более совершенных способов выполнения движений;*
- *повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;*
- *совершенствованием методики обучения;*
- *появлением нового спортивного инвентаря, оборудования (например, синтетических покрытий беговых дорожек, фибергласовый шест - в прыжках с шестом) и другими факторами.*

5. ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

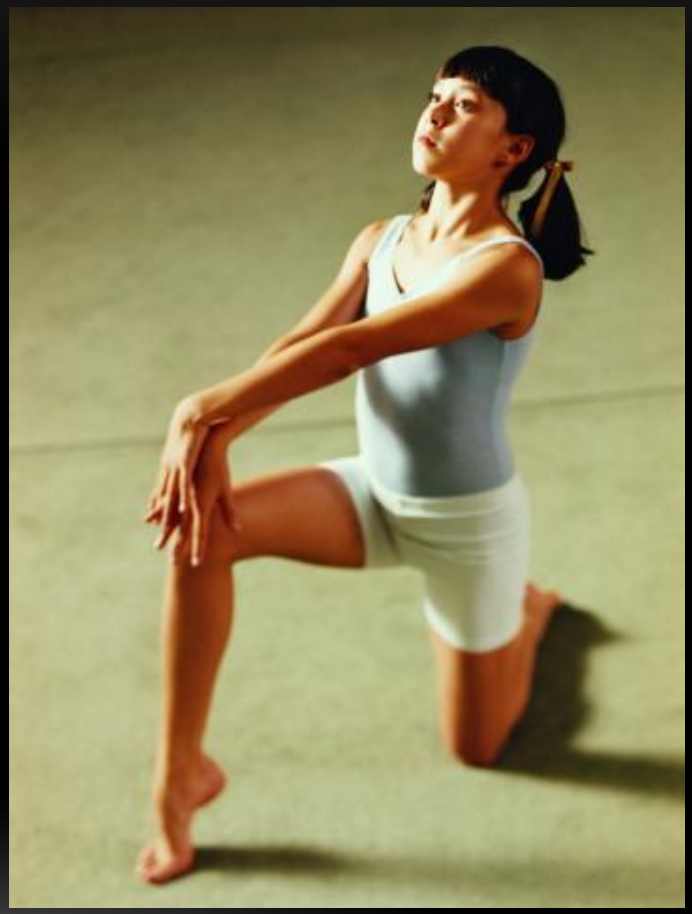
1. Пространственные характеристики

а) положение тела

- исходные,
- промежуточные,
- конечные положения тела.

б) траектория движения

- формой,
- направление
- амплитуда.



2. Временные характеристики

а) длительность движения

(например, длительность периодов опоры и полета в беге) .

б) темп движения

(частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.).

3. Пространственно-временные характеристики

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

-линейная,

-угловая,

-равномерная,

-неравномерная (ускорение),

-быстрые движения,

- медленные движения.

4. Силовые характеристики

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил.

а) внутренние силы:

- *сила тяги мышц (активные);*
- *эластичные силы мышц, вязкость мышц (пассивные);*
- *реактивные силы* — отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

б) внешние силы:

- *силы тяжести собственного тела;*
- *силы реакции опоры;*
- *силы сопротивления внешней среды* (воды, воздуха, снега), внешнего отягощения, инерционных

5. Ритмические характеристики

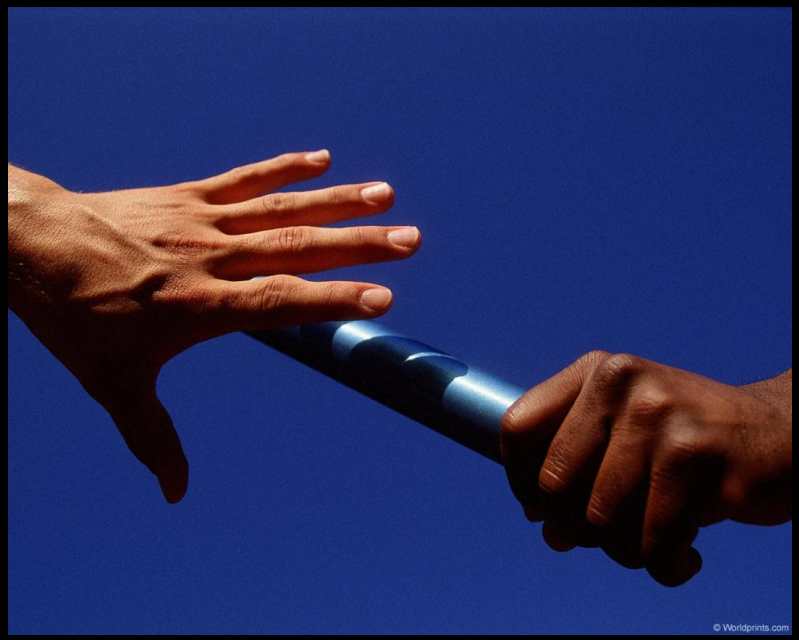
-*рациональный,*

- *нерациональный.*

В циклических упражнениях (в беге, плавании, передвижении на лыжах и т.д.) правильно выбранный, целесообразный при данных условиях ритм обеспечивает проявление необходимой скорости и достаточно длительное сохранение соответствующей работоспособности организма.

В ациклических упражнениях (прыжках, метаниях и др.) рациональный ритм содействует наилучшей концентрации усилий и максимальному использованию двигательных возможностей человека в наиболее решающий момент выполнения упражнения.

6. Обобщенные (качественные) характеристики

качественные характеристики техники обычно оцениваются по их внешним проявлениям:

- плавность,
- волнообразность,
- пружинность - угловатость,
- жесткость,
- напряженность;
- мягкость и легкость
- энергичность или вялость;
- экономичность - неэкономичность,
- эластичность - неэластичность и т.д.