

# ЛЕКЦИЯ. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

План:

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

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, рекреационный, реабилитационный эффекты;
- В зависимости от характера применяемых упражнений эффект может быть 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 др.
- В зависимости от достигнутых результатов эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер

# 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

Сопrotивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перезагрузкам, 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

## Аналитические упражнения

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

## 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с определенным классификационным признаком. В настоящее время известно более 300 классификации физических упражнений.

- По преимущественной целевой направленности
- По преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств
- По преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков
- По структуре движения
- По преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп
- По особенностям режима работы мышц
- По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности
- По интенсивности работы

# КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ ПО П.Ф. ЛЕСГАФТУ

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

1 раздел – простые упражнения

2 раздел – сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением

3 раздел – упражнения в виде сложных действий

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

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 движения
- Внешняя форма – видимая сторона движения, двигательного действия, совокупность его частей, его техника.



## 4. ПОНЯТИЕ О ТЕХНИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ.

Техника физических упражнений – различные способы решения двигательной задачи

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

Основное 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 нарушения его основного механизма (основы техники)





# ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ТЕХНИКУ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено следующим:

- Возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности
- Поиском более совершенных способов выполнения движения
- Повышением роли науки в физическом воспитании и спорте
- Совершенствованием методики обучения
- Появлением нового спортивного инвентаря, оборудования и другими факторами

# ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

Пространственные характеристики

1. Положение тела

-исходные

-промежуточные

-конечные положения тела

2. Траектория движения

-формой

Направление

амплитуда

