Средства физического воспитания и их классификация

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………..……………...3

1. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания………………………………………………………………………..4

2. Классификация физических упражнений……..……….…………………….8

3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания…………………………12

Заключение………………………………………………………………………15

Библиографический список…………………………………………………….16

Приложения

**Введение**

Физическая культура – это совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития и воспитания дошкольников в детском саду, учащихся всех классов общеобразовательной школы; физической подготовки в вузах, спортивных школ, секций, кружков.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными терминами и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой и ведением здорового образа жизни. [9]

Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом и средством обучения является физическое упражнение.

Физическое упражнение – это двигательное действие специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностью. Оно является основным средством физического воспитания.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания. [6]

Изучением средств физического воспитания на разных этапах развития образования в нашем обществе занимались: А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев,

Г.Г.Наталов, В.П.Филин, Ф.П.Суслов, В.И.Лях, А.М.Максименко.

*Цель контрольной работы -*  изучение средств физического воспитания, их классификации, а также использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в качестве вспомогательных средств физического воспитания.

**1. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания**

Термин "средство" происходит от слова "средний", "серединный".

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

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

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения.

2. Гигиенические факторы.

3. Оздоровительные силы природы. (Приложение 1)

Основные и вспомогатель­ные средства физического воспитания должны применяться в единстве.

Каждая из перечисленных групп средств отличается спецификой и многообразием воздействия.

Основным средством в физической культуре принято считать *физические упражнения*.

Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание), принято называть *естественными.* Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют *аналитическими* (на снарядах, с предметами). [11]

Физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают разностороннее развитие личности. [9]

В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невоз­можно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигатель­ной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физи­ческие качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым ря­дом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологи­ческих, психических, интеллектуальных и др.).

Выполнение физических упражнений, как говорилось выше, активирует деятель­ность различных систем и функций организма и, тем самым, оставляет свой "след" (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий.

Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по *содержанию*, так и по *форме*. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые развертываются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

Пространственная характеристика включает: исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения.

К временным характеристикам относятся: длительность выполнения упражнения и его элементов, длительность отдельных статических положений, темп движения.

Динамическая характеристика представлена силами (внутренними и внешними), влияющими на движение человека. К внутренним силам относятся: пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц); активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц); реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением). К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила сопротивления внешней среды, сила тяжести снаряда.

При выполнении физических упражнений следует стремиться к более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача – это техника физических упражнений. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали. Физические упражнения состоят из фаз (подготовительной, основной, заключительной) следующих друг за другом во времени. Подготовительная фаза обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Основная фаза составляет сущность способа выполнения упражнения. Задача заключительной фазы – затормозить движение, сохранить равновесие. В теории физического воспитания широко используются и качественные характеристики движений.

Качественные характеристики движения – это комплекс частичных признаков в их единстве. К ним относятся: точность движений, выразительность движений, энергичные движения, плавные движения, экономные движения.

Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей. [9,7]

Кроме физических упражнений существуют *психофизические упражнения* – это вид упражнений, которые тренируют психику и одновременно с этим человек развивается физически. К таким упражнениям относятся: психофизичекая тренировка, идеомоторное упражнение, аутогенная тренировка.

*Психофизическая тренировка* - это самовоздействие на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

*Идеомоторное упражнение* – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах.

*Аутогенная тренировка* - система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке спортсменов. [10]

Итак, физические упражнения можно оп­ределить как двигательную деятельность, осуществляемую по законам физическо­го совершенствования личности.

**2. Классификация физических упражнений**

Классификация физических упражнений - это разделение их на группы по определенным классификационным признакам. (Приложение 2)

С помощью клас­сификации учитель, преподаватель, тренер могут определять характерные свой­ства тех или иных физических упражнений их образовательно-воспитательный по­тенциал, а, следовательно, более целенаправленной эффективно подбирать те уп­ражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. В связи с тем, что теория и практика физкультурного образова­ния непрерывно обогащается новыми данными, классификации не остаются неиз­менными. Проблема совершенствования классификации заключается в том, чтобы систематизировать все многообразие существующих физических упражнений, ис­ходя из объективных возможностей, представляемых ими для формирования фи­зической культуры личности в целом и отдельных её компонентов. Важное значение имеет также и то, чтобы в классификации предусматривалась возможность появле­ния и прогнозирования новых форм физических упражнений.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а не­сколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Поэтому не может быть создано пригодной для каждого случая единой клас­сификации упражнений.

Выделяют основные виды классификации:

1. Классификация упражнений  *по преимущественной целевой направленности*их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреа­ционные, лечебные, профилактические и др.

В свою очередь, в зависимости от зна­чимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

*Соревновательные упражнения* представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соот­ветствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

*Специально-подго­товительные упражнения* - это упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком этих упражнений явля­ется существенное сходство с соревновательным действием как по форме, так и по характеру проявления способностей.

*Общеподготовительные упражнения* - это все остальные упражнения, включаемые в спортивную тренировку и служащие, прежде всего, средствами общей подготовки спортсмена.

2. Классификация упражнений по их *преимущественному воздействию на раз­витие отдельных качеств*(способностей) человека. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координаци­онных способностей, выносливости, гибкости, сенсорноперцептивных, интеллек­туальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

3. Классификация упражнений по *преимущественному проявлению определен­ных двигательных умений и навыков.*Здесь обычно различают акробатические, гим­настические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

4. Классификация упражнений *по структуре движений.*В этом случае упражне­ния подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В группу цикли­ческих упражнений входят ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велоси­педе и на лыжах, бег на коньках и др.

Их характерными признаками являются зако­номерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ацикличес­ким упражнениям относятся: метание диска, толкание ядра, метание молота, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. Здесь каждое упражнение представляет собой законченное действие, а если оно будет многократно повторяться, то не станет циклическим, так как повторение не вытека­ет из сущности самого действия. К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу вхо­дят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.

5. Классификация упражнений, построенная по *преимущественному воздей­ствию на развитие отдельных мышечных групп.*В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затыл­ка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применяется прежде всего при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и в других видах спорта.

6. Классификация упражнений по *особенностям режима работы мышц.*При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изо­метрические), при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима рабо­ты мышц.

7. Классификация упражнений по *различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.*

В этом случае различают упражне­ния аэробного характера, когда энергообеспечение мышечной работы осуществ­ляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода; анаэробно­го характера, выполнение которых происходит в бескислородных условиях; и аэроб­но-анаэробные упражнения, т.е. смешанного характера.

8. Классификация упражнений *по интенсивности работы.*Существуют различ­ные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации уп­ражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры может проис­ходить по-разному.

Помимо указанных классификаций существуют и иные классификации упражне­ний: по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие ор­ганов дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и т.д.), по снарядовому признаку (без снаряда, со снарядами и пр.), по предметным формам применения (гимнастика, спорт, игры, туризм); по числу занимающихся, выполняющих упраж­нения (без партнера, с партнером). [9]

Не потеряла своей педагогической ценности классификация физических упраж­нений, разработанная П. Ф. Лесгафтом в соответствии с дидактическим правилом "от простого к сложному". Разделы и основные группы его классификации упраж­нений следующие:

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

II раздел - сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряже­нием (упражнения с отягощением, осложненные, продолжительные, ходьба и бег, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазании, упраж­нения в прыганий, упражнения в борьбе);

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

Классификация П. Ф. Лесгафта характеризует одну сторону физических упраж­нений - их сложность. [12]

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

**3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания**

Физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием людей.

В процессе физического воспитания используются разработанные комплексы физических упражнений в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами для формирования двигательных умений, специальных знаний, воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества. [8]

Одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить управляемость педагогическим процессом.

Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания. Их задача — сделать занятия физическими упражнениями органической частью жизнедеятельности человека. С другой стороны, эффективность самих физических упражнений будет наивысшей только при соблюдении необходи­мых гигиенических норм.

Будучи неспецифическими средствами, гигиенические факторы приобретают большое значение для полноценного решения задач физического воспитания. Как бы хорошо ни был организован педагогический процесс, он никогда не даст желаемого эффекта при нарушении, например, режима питания и сна, если занятия будут проходить в антисанитарных условиях.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две группы:

1. Средства, которые обеспечивают жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, т. е. все то, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями.

2. Средства, непосредственно включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, специальное питание на дистанции, создание внешних условий (чистота воздуха, достаточная освещенность, искусственная аэроионизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т. п.) и активизация восстановления организма (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней.

Метеорологические факторы составляют ту группу факторов, познав закономерности воздействия которых можно определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от физических упражнений. Постоянно изменяющиеся солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление вызывают существенные биохи­мические изменения в организме, приводящие к физиологическим и психическим реакциям: к изменению состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности физических упражнений. Все это сказывается на технике и тактике физических упражнений и может повышать опасность травмирования. [3]

Следовательно, необходимо учитывать и специально организовывать влияние внешних факторов на ученика при выполнении им физических упражнений.

Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1. Естественные силы природы как сопутствующие факторы, со­здающие при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для физических упражнений. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека.

2. Естественные силы природы как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде солнечных, воздушных и водных ванн. При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

При определении рациональной дозы следует учитывать особенности учеников и характер педагогических задач. Это позволит, во-первых, реализовать перенос эффекта закаливания, т. е. использовать приобретенный учеником в процессе физического воспитания эффект закаливания в трудовой и учебной деятельности; во-вторых, создать возможности для применения более высоких нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности; в-третьих, повысить сопротивляемость организма к действию перегрузок, вибрации, укачивания и пр.; в-четвертых, на более высоком уровне проявить волевые качества. [13]

Комплексность воздействия как определяющий фактор конечной результативности физических упражнений предусматривает использование не только основных средств физического воспитания в виде разнообразных систем физических упражнений, но и дополнительных (сопутствующих) — гигиенических и метеорологических мер воздействия.

**Заключение**

Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Выполняя физические упражнения, человек активизирует практически все системы и процессы, происходящие в его организме. Активизирует - значит, заставляет работать, быть постоянно в рабочем состоянии, что в сумме слагается в организм без отклонений жизнедеятельности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и ЧСС.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развития дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Все эти факты свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека, о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека .

Проанализировав важность и необходимость физических упражнений, мною в качестве практической части был выполнен видеоролик о состоянии физического воспитания в современном обществе.

(Приложение МР4)

**Библиографический список**

* + 1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ.культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. - М.: ФиС, 1983.
    2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. - М., 1992.
    3. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
    4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. - М., 1997.
    5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. - М., 2004.
    6. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ.культ. /Под ред. Г. Д. Харабуги. - М.: ФиС, 1974.
    7. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М., 1990.
    8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ф. Курамшина. - М.: Советский спор т, 2003.

9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М., 2004

10. Психофизическая тренировка как новая форма физического воспитания в учреждениях образования: пособие для врачей // Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, М.К. Майорова и др. – Иваново, 2005.

11. <https://studopedia.ru/19_12467_fizicheskoe-uprazhnenie-kak-osnovnoe-i-spetsificheskoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-ego-sushchnost-soderzhanie-i-forma.html>

12. <https://helpiks.org/9-51680.html>

13. <https://lektsii.org/16-38950.html>