

**СРЕДСТВА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

**Физические упражнения –  
основное  
и специфическое средство  
физического воспитания**

Термин “средство” происходит от слова “средний”, “серединный”.

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

К средствам физического совершенствования относят **физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.**

# Средства физического

Физические упражнения

Естественные  
силы природы

Гигиенические  
факторы

Физические упражнения –  
двигательные действия, с  
помощью которых решаются  
образовательные,  
воспитательные задачи и  
задачи физического развития.

**Многократное выполнение  
двигательных действий  
составляет физическую  
деятельность.**

# **Физические упражнения**

**– это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося**

**Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами.**

**С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также успешной организации и проведения занятий.**

**Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве.**

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически **невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта.**

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.):



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



СРОЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
ЭФФЕКТ



СЛЕДОВОЙ ЭФФЕКТ



АДАПТАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ

# Выделяют разные виды **эффектов (5)**, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным

5) 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),

С помощью физических упражнений, с **одной стороны**, осуществляется биологическое

воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с

**другой** – происходит передача общественно-исторического опыта одного из видов

физической деятельности, то есть осуществляется социальное воздействие

Факторы,  
определяющие  
воздействие  
физических  
упражнений

Наиболее общим фактором,  
обуславливающим  
рациональное воздействие  
физических  
упражнений, является  
**педагогически правильное  
руководство занятием,  
целесообразность методики  
обучения и воспитания.**

# большую роль играют **внешние и внутренние** факторы

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. Упражнения,  
выполненные неохотно, небрежно,  
без усилия, не могут оказать такое же  
влияние на занимающихся, как  
упражнения,  
выполненные сознательно и активно

особенности внешних условий



метеорологические, рельеф  
местности,  
качество оборудования,  
гигиеническое состояния мест  
занятий и др.



# Квалификация педагога.

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека, закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам и др. Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, даст педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания.

# особенности самих физических упражнений

их сложность, новизна,  
эмоциональность, направленность,  
техника,  
величина нагрузки и т.д. Упражнения,  
выполненные неохотно, небрежно,  
без усилия, не могут оказать такое же  
влияние на занимающихся, как  
упражнения,  
выполненные сознательно и активно.

# Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации учитель, преподаватель, тренер могут определять характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а следовательно, более целенаправленно и 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

# Рассмотрим основные из них.

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 обще-подготовительные.

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, сенсорно-перцептивных, 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: метания диска и молота, толкание ядра, 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 при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и др.*

## 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. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой или умеренной интенсивности.*

# Наиболее распространенные классификации физических упражнений:

- 1. Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.*
- 2. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.*
- 3. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.*
- 4. Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные.*
- 5. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.*
- 6. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.*
- 7. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.*
- 8. Классификация упражнений по интенсивности работы*

Естественные силы  
природы  
и гигиенические  
факторы  
как средства физического  
воспитания

# Естественные силы природы



Одна из главных задач физического воспитания

– формирование у занимающимся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.



В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.).

Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовывать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность.

Необходимо отметить, что в высокогорных районах, то есть в особых условиях внешней среды, естественные силы природы оказывают особенно большое воздействие на организм.

Как показывает опыт, во время тренировок спортсменов различных специализаций (легкоатлетов, конькобежцев, лыжников) в этих условиях, включая период акклиматизации, повышаются функциональные возможности их организма.

При переходе к обычным, равнинным условиям спортсмены в течение определенного времени могут выполнять большую по объему и интенсивности работу, что способствует улучшению спортивных результатов.

**Таким образом, высокогорные условия приобретают как бы специфическое “тренирующее” значение.**

# Закаливание

Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность.

Поэтому его необходимо проводить с самого раннего возраста.

Для разностороннего закаливания нужно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т. п.). Выполнение при этом физических упражнений усиливает закаливающее воздействие естественных сил природы.

# гигиенические факторы

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

В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, поскольку это повышает эффект воздействия упражнений.

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 имеет также научно обоснованный режим чередования нагрузки и отдыха и ведение здорового образа жизни, к которым относится питание, отсутствие вредных привычек.