

Формирования
личности средствами физической
культуры

Выполнил студент ОБ-МФ-11

Ротина Марина

План:

- Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности
- Техника физических упражнений
- Классификация физических упражнений
- Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений
- Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средство физической культуры

Термин «Средства физической культуры»

Средства физической культуры - совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

Группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Специальные средства физической культуры:

1) **Физические упражнения** являются основным средством, так как они позволяют решать в основном все задачи физического воспитания.

2) **Естественные силы природы и гигиенические факторы** такими возможностями не обладают. Поэтому их относят к дополнительным средствам.

3) **Гигиенические факторы**

Физическое упражнение и ФФУ

Физическое упражнение – это двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и используемое по его закономерностям.

Форма физического упражнения это - определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

Выделяют внутреннюю и внешнюю ФФУ

Внутренняя и внешняя форма физического упражнения

Внутренняя ФФУ обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

Внешняя ФФУ:

Это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внешняя форма физического упражнения обычно отождествляется с понятием **техника физического упражнения**.

Признаки физических упражнений и трудовых действий

| физическое упражнение | трудовое действие |
|--|--|
| <p>1. Направлено на физическое совершенствование человека (на собственную природу человека), т.е. решает педагогическую задачу</p> | <p>1. Направлено на предмет производственной деятельности и при этом решается производственная задача.</p> |

Признаки физических упражнений и трудовых действий

| физическое упражнение | трудовое действие |
|---|--|
| 2. выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания | 2. выполняется в соответствии с закономерностями производства (не всегда эти закономерности учитывают состояние организма человека). |

Признаки физических упражнений и трудовых действий

| физическое упражнение | трудовое действие |
|---|--|
| 3. создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. | 3. трудовые действия гармоничного физического развития не обеспечивают |

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

- Индивидуальные особенности занимающихся
- Квалификация педагога
- Особенности самого упражнения
- Внешние условия

Техника физических упражнений

Техника физического упражнения – это способ решения двигательной задачи.

Стандартная техника – это научно обоснованный, наиболее рациональный способ решения двигательной задачи.

Техника физических упражнений

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 второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Педагогические критерии эффективности техники

- результативность физического упражнения
- параметры стандартной техники
- разница между реальным результатом и
ВОЗМОЖНЫМ

Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма

Внутренняя и внешняя стороны физической нагрузки



Внутренняя

*характеризуется
морфо-функциональными
изменениями в организме*



Внешняя

*определяется количественной
характеристикой выполняемой
работы*

Эффект нагрузки определяется ее
объемом и интенсивностью

Объем нагрузки – это длительность воздействия
нагрузки на организм человека.

Интенсивность – это сила воздействия
нагрузки, характеризуемая напряженностью
функций, разовой величиной усилий и т.п.

Виды интервалов отдыха:

Жесткий – интервал при котором очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния организма.

Относительно полный (ординарный) – интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Виды интервалов отдыха:

Суперкомпенсаторный (экстремальный) – интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации).

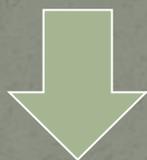
Полный интервал – при котором оперативная работоспособность волнообразно возвращается к исходной.

Отдых может быть активным, пассивным или комбинированным

- *Активный отдых* – выполнение в паузах между упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью.
- *Пассивный отдых* – относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности.
- *Комбинированный отдых* – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

Эффекты воздействия физических упражнений

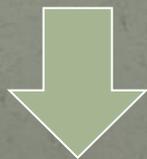
Двигательная деятельность



Срочный эффект



Следовой эффект



Кумулятивный эффект

Срочный двигательный эффект аблюдается непосредственно в процессе выполнения упражнения или занятия. Проявляется в изменении функциональной деятельности организма

Следовой двигательный эффект наблюдается после прекращения двигательной деятельности (в период отдыха). При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений:

- 1) относительной нормализации,
- 2) суперкомпенсаторную,
- 3) редуccionную.

В фазе **относительной нормализации** следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня

В **суперкомпенсаторной фазе** следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», **превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем**

В **редукционной фазе** следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно

Кумулятивный эффект

Кумулятивный эффект является общим результатом интеграции (соединения) следовых эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

Классификации физических упражнений

- По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
 - Гимнастические
 - Игровые
 - Туристские
 - Спортивные
- По преимущественной целевой направленности их использования
 1. общеразвивающие,
 2. профессионально-прикладные,
 3. спортивные,
 4. рекреационныеи др.

Классификации физических упражнений

- По их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека
- По преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков
- По структуре движений
- По особенностям режима работы мышц
- Построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп
- По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности
- По интенсивности работы

Природные факторы (Оздоровительные силы природы)

К природным факторам относят:

1. солнечное излучение,
2. воздействие температуры воздуха и воды,
3. движение и ионизация воздуха,
4. изменение атмосферного давления др.

Природные факторы вызывают существенные биохимические изменения в организме, приводящие к физиологическим и психическим реакциям: к изменению состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности физических упражнений.

Использование природных факторов в процессе физического воспитания



сопутствующие факторы



самостоятельные средства
оздоровления и
закаливания

Природные факторы как сопутствующие факторы

создают при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для физических упражнений. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека.

Природные факторы как самостоятельные средства оздоровления и закаливания

При оптимальном воздействии водные и воздушные процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся **формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.**

Гигиенические факторы

1. Средства, которые обеспечивают жизнедеятельность человека вне процесса ФВ: 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 ФВ: оптимизация режима нагрузок и отдыха, специальное питание на дистанции, создание внешних условий (чистота воздуха, исправность инвентаря, удобство одежды и т. п.) и активизация восстановления организма (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т. п.).