# 

# СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc261504244)

[1.СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 4](#_Toc261504245)

[1.2. Физические упражнения. 5](#_Toc261504246)

[1.3. Оздоровительные силы природы. 7](#_Toc261504247)

[1.4. Гигиенические факторы. 8](#_Toc261504248)

[2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 9](#_Toc261504249)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14](#_Toc261504250)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 15](#_Toc261504251)

# ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание - очень важная деталь образования. Без него невозможно представить ни одну школьную или вузовскую программу обучения. Еще в Древней Греции, особенно в Спарте, физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Это понятно - греки растили воинов, способных защищать свою страну. Кроме того, именно в Греции физически-сильные люди стали пользоваться популярностью и в мирное время. Это были, конечно, олимпийские игры, в которых участвовали самые сильные, быстрые и выносливые эллины. Победителям на родине слагались гимны и воздвигались статуи. В то время и возникли первые основы физического воспитания. Но особенно сильный толчок к развитию физическое воспитание получило в наше время. Один классик сказал, что в человеке должно быть прекрасным все - и тело, и душа, и помыслы. Именно "тело" стоит на первом месте, и это не случайно. Мы должны помнить, какое сейчас время - время машин и компьютеров. Человек освободился от тяжелого, потогонного труда. Но хорошо ли это? Нет - без физической нагрузки человеческое тело начинает атрофироваться. Организм теряет защиту, быстрее поддается различным инфекциям и болезням. Это, плюс загрязнение окружающей среды - главные причины появления так называемого "больного поколения".

Вот почему так актуален в наше время вопрос физического воспитания. Именно занятие физкультурой и спортом восполняет потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо в школах и вузах. Но нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе. В моем реферате я хочу рассмотреть принципы средства физического воспитания и классификацию физических упражнений.

# 1.СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования.

К настоящему времени в практике физического воспитания сформировался целый комплекс средств, который состоит из следующих видов:

* физические упражнения;
* использование оздоровительных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.;
* использование гигиенических факторов – режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.;
* специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
* идеомоторные, психогенные и аутогенные средства – выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующие более быстрому и качественному восстановлению после их выполнения и т.п.[1, с. 72]

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.[2, с. 63]

Следует всегда помнить, что все средства физического воспитания должны использоваться комплексно. Только их комплексное использование может обеспечить разносторонние воздействие на организм и успешное решение всех задач физического воспитания. [3, с. 32]

Знание полного объема средств физического воспитания позволяет:

* отбирать наиболее эффективные из них для решения тех или иных конкретных задач физического воспитания;
* составлять многообразные сочетания из различных видов средств;
* осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений.

Каждый из перечисленных видов средств отличается спецификой и многообразием воздействия. В связи с этим необходимо учитывать следующие важные положения:

* многообразие средств создаёт неограниченные возможности для решения любых задач физического воспитания;
* это же многообразие средств создает большие затруднения при выборе наиболее ценных из них для решения той или иной конкретной задачи; выбор средства всегда должен завершаться разработкой комплексов, в наибольшей мере соответствующих каждой конкретной задаче.[1, с. 72]

# 1.2. Физические упражнения.

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

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное повторение упражнения с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества.[4, с. 40]

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений. В одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуется сердечнососудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит усвоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятия физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, трудолюбие, решительность и др.).

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение её содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения. [3, с. 33]

# 1.3. Оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся фактором активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.[3, с. 39]

# 1.4. Гигиенические факторы.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятия физическими упражнениями.[3, с. 40]

# 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классифицировать физические упражнения — значит логически предста­вить их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам. Значение классифи­кации определяется в первую очередь тем, какой именно признак (или при­знаки) положен в ее основу, насколько он важен в научном и практическом отношении. Если в основе классификации физических упражнений лежит признак, существенный для физического воспитания, классификация помо­гает правильно ориентироваться в огромном многообразии упражнений, ра­ционально выбирать и целесообразно использовать их.

В истории физического воспитания известно множество различных классификаций уп­ражнений. Нередко классификации строились по чисто формальному признаку (например, упражнения со снарядами, на снарядах и без снарядов - от немецкого турнена XVIII в. и со­кольской гимнастики XIX в.) или частным, малосущественным признакам, определяющимся узкой постановкой задач физического воспитания (например, по анатомическому признаку в шведской гимнастике XIX в. с ее узкой направленностью на развитие внешних форм тела или по сугубо утилитарному признаку, как классификация Эбера во Франции).

Вполне разработанной всеобщей классификации физических упражнений пока еще не создано. Проблема заключается в том, чтобы систематизировать все многообразие физических упражнений исходя из объективных возможностей, предоставляемых ими для реализации за­дач всестороннего физического воспитания, и сгруппировать так, чтобы можно было выбирать упражнения по признаку наибольшей эффективности. Существенно также, чтобы в классифи­кации предусматривалась и возможность появления новых форм упражнений.

При общем обзоре совокупности физических упражнений в специаль­ной литературе часто прибегают к группировке их по принадлежности к ис­торически сложившимся видам гимнастики, спорта, игр и туризма. Внутри же групп вводят более дробные деления (например, гимнастика подразделяется на основную, или общеподготовительную, спортивную, спортивно-вспомогательную, производственную). Однако такая классификация не отлича­ется достаточной четкостью, не отражает в нужной мере все более глубокое взаимопроникновение и изменение сложившихся ранее средств и методов физического воспитания, имеет и другие недостатки.

Одной из широко распространенных и практически оправданных в настоящее время является классификация физических упражнений по тем требова­ниям, которые они преимущественно предъявляют к физическим качествам чело­века, и по некоторым дополнительным признакам. Соответственно выделяют:

1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью, или мощностью, усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т.п.);

2) виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т.п.);

3) виды упражнений, требующие проявления главным образом координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и т.п.);

4) виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры и т.д.).

Вместе с такой относительно общей классификацией и в дополнение к ней в ряде специ­альных дисциплин пользуются мастными классификациями физических упражнений. Так, в биомеханике принято подразделять их на локомоторные (направленные на передвижение сво­его тела в пространстве), вращательные, перемещающие (связанные с перемещением внешних физических тел) и др., в физиологии — на упражнения, выполняемые в различных зонах физи­ологической интенсивности работы (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной).

Довольно широко распространена классификация упражнений по особен­ностям структуры движений, когда выделяют группы циклических, ацикли­ческих и комбинированных (составных) упражнений. Немаловажное мето­дическое значение имеет классификация физических упражнений по их назначению в подготовке и демонстрации достижений, предусматриваемых этапными целями, реализуемыми в процессе физического воспитания. В этом отношении есть смысл различать подготовительные и целевые (или, точнее, этапно-целевые) упраж­нения. Последние (целевые) представляют собой упражнения, при выполне­нии которых в процессе физического воспитания поэтапно выявляют опреде­ленные достижения, соответствующие программным целям, реализуемым в итоге того или иного этапа. Часто такими являются спортивно-соревнователь­ные упражнения. Но не только они и далеко не всегда. Определенные этапные достижения по ходу физического воспитания демонстрируют и в унифициро­ванных программно-нормативных, и в тестирующих, и в контрольных, и в иных упражнениях, становящихся предметом совершенствования и потому приоб­ретающих значение условно целевых. Что же касается подготовительных упраж­нений, то они, как подсказывает уже их название, являются средствами подго­товки к достижениям, демонстрируемым в этапно-целевых упражнениях.

Комплекс подготовительных упражнений подразделяется на группы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Первые отличаются от целевых структурно, а часто и по проявляемым физическим способностям, но тем не менее могут способствовать продвижению к целе­вым достижениям (в частности, благодаря так называемому косвенному по­ложительному «переносу» двигательных умений, навыков и особенно путем содействия росту общей тренированности). Специально-подготовительные же упражнения в той или иной мере подобны целевым упражнениям, совпа­дают с ними в определенных фрагментах или воспроизводят в целом их ха­рактерные черты. Вместе с тем специально-подготовительные упражнения имеют и определенные отличия от целевых упражнений, вытекающие из необходимости постепенно и эффективно воздействовать на формирование и совершенствование двигательных навыков и на развитие физических качеств, определяющих достижения в целевых упражнениях. Специально подготови­тельные упражнения, которые имеют черты, возможно близко подобные тем, какие будут характерны для целевых упражнений, рассчитанных на новое до­стижение, логично называть «модельно-целевыми» упражнениями, поскольку в изложенном смысле они моделируют целевые упражнения.

Существование ряда классификаций, составленных на основе различ­ных признаков, не лишено смысла, если признаки, хотя бы в какой-то мере, имеют научное и (или) практическое значение. В таком случае классификации дополняют друг друга, в своей совокупности помогают ориентироваться в реальном многообразии явлений, их свойств и отношений, целесообразно упорядочивать деятельность, направленную на их использование.

В любой классификации предполагается, что каждое упражнение обладает относительно постоянными (инвариантными) признаками, в том числе по эффекту воздействия. Однако фактически, как уже говорилось, конкрет­ный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих са­мому упражнению, но и ряда условий его выполнения: от того, кто именно его выполняет, как оно выполняется, под чьим руководством и в какой обста­новке проводятся занятия. Поэтому чтобы правильно судить о возможном эффекте того или иного упражнения, недостаточно представлять лишь его место в классификации — надо рассматривать каждое упражнение в единстве с методикой и другими существенными условиями его применения.[5, с. 168]

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основ­ное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнении на занимающихся, успешной организации и проведения за­нятии. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма. Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода — повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся. 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.

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.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.-«Советский Спорт» 2007г.

2. Решетников Н. В. Физическая культура; изд.- «Академия» Москва 2006г.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта; 2005г.

4. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры; изд.-«Советский спорт» 2007г.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры; изд.- «Физкультура и спорт»; Москва 1991г.