# РЕФЕРАТ

**з фізичного виховання на тему**

## “Фізичне вдосконалення

## людини”

**2001р.**

**План.**

1. Складові елементи фізичного вдосконалення людини.
2. Основні засоби вихання фізичних якостей.
3. Класифікація фізичних вправ.

Фізичними якостями людини прийнято називати її окремі рухливі задатки такі як сила, швидкість, терпіння, ловкість і гнучкість. Ці природні здібності до руху, якими всі люди наділені від народження. Фізичні якості людини змінюються в процесі росту і розвитку організму. Ці зміни можна посилити і прискорити ціле направленими заняттями і фізичними вправами. В історії не можна серйозно мріяти про який-небудь успіх без достатньо високого рівня виховання цілого рівня комплексів фізичних якостей.

В більшості видів спорту проявляються вісі фізичні здібності, але для досягнення в кожному окремому виді необхідну або декілька фізичних здібностей. Бігуну на короткій дистанції наприклад потрібна – швидкість, сила; штангісту – сила; акробату – ловкість.

В основі фізичних якостей лежить чудова здатність людського організму відповідати на повторні фізичні нагрузки свого рівня робото здатності. В результаті постійного подолання тренувальних нагрузок в організмі проходить ряд змін, оприділена зміна в сторону зацікавлення його фізичними здібностями.

Сила – здібність людини подолати внутрішні бар′єри або протистояти їй за рахунок м′язової сили, засобами виховання сили являються вправи при виконанні яких подолання бар′єрів різних предметів, наприклад штанга, гирі, гантелі, а також резиновий джгут, маса власного тіла (підтягування, присідання).

Методами виховання сили являється: метод максимальних зусиль(виконання вправ багаторазово “до відказу”). Метод динамічних зусиль (вдосконалення вправ з різною масою і піднесенням їх з великою швидкістю).

Швидкість – здібність людини виконувати вправи в мінімально короткий термін. Засоби виховання швидкості можуть бути такі дії, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Використовуються прості по координації вправи, але їх виконання не повинно тривати дуже довго. Для виховання швидкості використовують метод важких умов і легких умов (біг під уклоном, метання легких предметів), виконання вправ при емоційному заряді(швидкі ігри, біг).

Терпіння – це здатність людини виконувати роботу інтенсивного виконувати роботу в більш тривалому часі.

Так, як продовження роботи обмежується наступаючою втомою то по другому терпіння можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі. Розрізняють суспільні, соціальне терпіння.

Пі загальним терпінням розуміється здатність людини в продовжений час виконувати роботу скороченої інтенсивності (розпилювання дров, плавання, спортивна ходьба). Під спеціальною витривалістю розуміється розуміється здатність спортсмена довший час підтримувати робото здатність в визначеному виді фізичних вправ (спеціальна витривалість бігуна, плавця, лижника). Загальна витривалість виховуться інтервальним і змагальним методом.

Ловкість – здатність людини перебудувати свою рухливу діяльність в співвідношенням вимаганнями несподіваної перемінної обстановки. Ефективними засобами виховання ловкості є швидкі рухливі спортивні ігри, акробатика. При вихованні ловкості виконуються дії відомих вправ в співвідношенні ускладнення вправ, додаткові рухи, зміна способів і виконання вправ.

Гнучкість – це здатність виконувати вправи з великою відстанню. Для виховання гнучкості виконують активні рухи збільшучою дією, наприклад наклон тулуба і назад і до відказа, розмашисті рухи, пружні розмахи ногами, пружні наклони тулуба в сторону, завдання з предметними орієнтирами – взмахи ніг до висячого м′яча, вправа з активною допомогою партнера.

Фізичні якості не виховуються ізольовано, вдосконаленням одного з них, ми обов′зково впливаємо на інші. Цей переніс якостей може бути позитивний і негативний.

Силові якості покращуються в швидких вправах до визначеної межі. Штангісти рідко можуть виконувати швидкі дії так ефективно, як боксери, тому, що одностороннє виховання фізичної сили до знищення показників швидкості і витривалості, тому рахується, що основною для досягнення високих результатів в спорті є різностороння підготовка..

Основними засобами виховання фізичних якостей є фізичні вправи, їх число надзвичайно велике. Відомо декілька класифікацій фізичних вправ, їх число надзвичайно велике. Відомо декілька класифікацій фізичних вправ по різнобічним принципам. Одна з таких класифікацій – групування фізичних вправ по фізичних якостях, які піддаються вихованню. Відповідно їй виділяють швидкісно-рухові вправи (біг прижки, метання), вправи на витривалість(біг на середній і великій дистанції, плавання) вправи на координацію (акробатика, стрибки в воду) якостей спортсмена для тактичної підготовки до майбутніх змагань.

Круговий метод, його назва походить від того, яка початкова вправа виконується. Суть метода в серійному виконанні знайомих технічно нескладних вправ подібних і об′єднаних в комплекс по певній схемі.

Для кожного виду вправ встановлюється місце, яке називається “станцією”. Таких станцій звичайно 8-10. На кожній із них займаючої виконується одна вправа – присідання, підтягування, відживання, згинання, стрибк. І так може бути зроблено декілька кругів.

**Література.**

1. Кообеніков Н.К., Мехив А.А., Николаенко И.Г. Физическое воспитание. – М. – 1984. – с. 72-75.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М. – 1982.