Лекція 3. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання

3.2. Класифікація вправ

3.1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання

Система фізичного виховання має мету та завдання. Мета досягається а завдання вирішуються при умові дотримання загальних та спеціальних принципів, що передбачають доцільне та оптимальне використання засобів, методів і форм фізичного виховання.

Рис.1. Засоби фізичного виховання

До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення та інше, що використовується для процесу фізичного виховання.

Існує багато визначень, що таке фізичні вправи, наприклад:

1. Фізичні вправи - це рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;

2. Фізичні вправи - це є рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання.

Рухові дії дуже різноманітні. Через них, вважав І.М.Сеченов, людина реалізує свою мозкову діяльність (емоції, мотиви ...).

Але не всі рухові дії можуть бути названими фізичними вправами, вони стають такими тоді, коли їм надаються форми, що відповідають завданням фізичного виховання. Наприклад, рубка дров може бути названа фізичною вправою тоді, коли вона буде виконуватися з метою розвитку певних фізичних здібностей при дотриманні спеціальних умов: інтенсивності, тривалості роботи тощо.

Фізичних вправ надзвичайно багато. Для орієнтування у тому, які вправи краще підходять для конкретних обставин, необхідно знати їх сутність та зміст.

Зміст фізичної вправи - це сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

Процеси, що відбуваються в організмі під дією вправи складні та багатогранні. Вони охоплюють психологічну, фізіологічну, біохімічну та інші сфери організму людини.

У психологічному аспекті - фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які управляються розумом та волею, тобто їм передує завжди свідома настанова на досягнення конкретного результату, на відміну від рефлекторних рухів, які протікають автоматично.

У фізіологічному аспекті - фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений порівняно із спокоєм рівень функціональної активності. Діапазон переходу може бути різним в залежності від мотивації, рівня підготовленості тощо.

У педагогічному аспекті - фізичні вправи цікаві для нас як спосіб реалізації тих, чи інших освітньо-виховних завдань, так як фахівців цікавлять не тільки біологічні зрушення, які завжди мають місце у процесі фізичного виховання, але й зміни у психічній сфері, поведінці, свідомості.

Таким чином, наукове розуміння суті фізичної впраи не сумістимо з однобокою оцінкою його значення чи то для удосконалення біологічних функцій, чи суто для духовної сфери людини.

Від особливостей змісту вправи залежить її форма.

Форма фізичної вправи - це внутрішня та зовнішня структура рухів.

Внутрішня структура - це взаємодія внутрішніх процесів функціонування організму (процеси нервово-м'язової координації з вегетативними функціями тощо);

Зовнішня структура - це їх видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Між формою та змістом фізичних вправ є діалектичний взаємозв'язок. Будь яка зміна форми вправи веде до зміни її змісту і навпаки. Наприклад, піднімання штанги різними способами змінює характер навантаження а також впливає на фізіологічні процеси, що протікають в організмі.

3.2. Класифікація вправ

Класифікувати фізичні вправи означає подати їх як деяку упорядковану сукупність з поділом на групи та підгрупи в залежності від спільності ознак.

Класифікація потрібна для правильного підбору комплексу вправ для вирішення педагогічного завдання. Систематизації знань тощо.

Провідні види класифікацій:

1. *За фізичними якостями або здібностями*: швидкісно-силові, на витривалість, координацію тощо.

2. *За формою* у біомеханіці розрізняють: циклічні, ациклічні і комбіновані, поступальні, обертальні, махові.

3. *За потужністю* у фізіології розрізняють: максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої; аеробні, анаеробні, змішані.

4. *За методом виконання*: ігрові, суворо-регламентовані, довільно-регламентовані тощо.

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 69-76.

2. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 72-91.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. - с. 64-86.

4. Основи теорії і методики фізичного виховання. / За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів фак. Фіз. Виховання пед. ін-тів. К.: “Рад. Школа”, 1967. – с. 57-76.

5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 30-32.