

## **Физические упражнения как средство физической культуры**

### **Физические упражнения.**

Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Важным отличительным признаком физических упражнений от трудовых, бытовых и прочих двигательных действий является соответствие формы и содержания действий сущности физического воспитания, закономерностям по которым оно происходит. Не смотря на то, что ряд физических упражнений имеет внешнее сходство с определёнными формами трудовых действий, их нельзя отождествлять и тем более подменять друг другом.

Физические упражнения используются в соответствии с закономерностями физического воспитания для эффективного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Физический труд, организованный с использованием двигательных действий, может в определённой степени давать эффект, но по своей сути он не тождественен физическим упражнениям, так как направлен на внешнюю природу и совершается по законам производства материальных благ.

Как всякое явление, физические упражнения имеют содержание и форму. Содержание физических упражнений составляет вся сумма процессов и явлений, которые происходят у человека при выполнении физических упражнений (физиологические сдвиги, психические процессы, степень проявления физических качеств). Форму физических упражнений определяют их двигательный состав и структур

### **Содержание физических упражнений**

Содержание физических упражнений обуславливает, прежде всего, их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений, вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывают лечебный эффект.

Роль физических упражнений для здоровья человека известна давно. Древнегреческий философ Платон считал движение «целительной частью медицины». Великий русский учёный М. В. Ломоносов в известном письме «О сохранении и размножении Российского народа», представив широкую программу развития здравоохранения в России, обращает внимание на необходимость развития физической культуры и спорта. Великий русский писатель Л. Н. Толстой писал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Оздоровительное значение физических упражнений особенно неопределимо в настоящее, перестроечное время в связи с увеличением числа заболеваний сердечно-сосудистыми болезнями, гипертонией, неврозами и др. Чтобы избежать всего этого, необходимо систематически выполнять физические упражнения. В этом поистине и состоит оздоровительная сущность физических упражнений.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях, увеличивают мышечную массу, в других случаях — уменьшают. За счёт изменений происходящих в мышцах, происходит перераспределение жировой массы в мышечную. Мышцы становятся эластичными, более работоспособными. Формы тела совершенствуются, приобретают красивые очертания.

В конечном итоге, всё это приводит к оптимизации физического состояния человека. Улучшается его самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне.

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

Улучшение показателей здоровья наблюдается и в тех случаях, когда не преследуется цель воспитания каких-либо физических качеств или совершенствования тех или иных систем организма человека. Ежедневное выполнение элементарного комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики в сочетании с процедурами закаливания позволяет поддерживать здоровье, улучшать самочувствие и психические процессы. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений общекондиционного назначения также отражается на здоровье человека, улучшает работоспособность, способствует продлению жизнедеятельности и творческого долголетия.

Таким образом, оздоровительное значение физических упражнений неосценимо. При правильном подборе физических упражнений и целесообразной методике с учётом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно повысить уровень здоровья человека. Причём, при соответствующих условиях они имеют общее оздоровительное, а в отдельных случаях и специфическое значение.

Содержание физических упражнений обуславливает также их образовательную роль. С помощью физических упражнений приобретает способность лучше владеть своим телом, человек становится более ловким. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей.

Физиолог К. М. Быков говорил: «Без мышечного движения невозможно познать окружающую среду, познать самого себя, через упражнения познаются законы движения».

Регулярно выполняемые физические упражнения позволяют овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, эффективно использовать физические силы. Физические упражнения улучшают координацию движений, точность движений в пространстве, времени и по усилиям.

Программой физического воспитания в школе, например, предусмотрено освоение целого ряда двигательных действий, имеющих жизненно важное значение: умение бегать, прыгать, метать, ходить и бегать на лыжах и другие.

Осваиваются до степени умения двигательные действия из различных видов спорта: волейбола, баскетбола, борьбы, спортивной гимнастики и т.п.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретённые. Занимающиеся должны знать и понимать назначение физической культуры и спорта в нашем обществе, в той или иной мере разбираться в технике изучаемых двигательных действий, как воздействуют физические упражнения на совершенствование физических качеств, поддержание и укрепление здоровья. Немаловажное значение в приобретении разнообразных физкультурных знаний имеет знание гигиенических навыков в повседневной жизни человека. Как они в сочетании с занятиями физическими упражнениями оптимизируют психическое состояние человека.

Содержание физических упражнений обуславливает их влияние на личность. Выполнение физических упражнений часто требуют проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера, такие как смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и другие.

Неоценима роль физических упражнений при воспитании морально-волевых и нравственных качеств человека. Выполнение любого физического упражнения связано с затратой мышечных и психических сил человека. Умение проявить волю, настойчивость, терпение во время выполнения физических упражнений воспитывается не сразу, а постепенно и требует систематической работы. Только упорный труд даёт возможность формировать и совершенствовать волевые качества.

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно, единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь

товарищу, эти и многие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Нравственное воспитание должно пронизывать всю практику физического воспитания в системе образования и воспитания, поскольку от последовательного решения задач по формированию этических норм и навыков поведения в решающей мере зависит конечный общественно полезный эффект любого вида воспитания.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценивать содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

### **Форма физического упражнения**

Содержание физического упражнения всегда связано с формой, которая отражает его внутреннюю и внешнюю структуру.

Внутренняя структура упражнения характеризуется закономерным соотношением внутренних процессов, обеспечивающих выполнение двигательного акта.

Внешняя структура упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется определённым соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

Содержание и форма физического упражнения едины, взаимно обуславливают друг друга, причём 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 влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

Форма физического упражнения изменчива. Она может улучшаться и совершенствоваться. Для этого изыскивают рациональный способ выполнения двигательного действия, под которым понимают технику двигательного действия.

### **Техника физического упражнения**

Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью. Принято различать основу техники, её главное звено и детали.

Под основой техники подразумевают совокупность звеньев и черт структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи (например, разбег, отталкивание, полёт и приземление в прыжках). Главное звено техники это наиболее важная, решающая часть способа выполнения двигательной задачи (например, отталкивание в прыжках в высоту, соединение с поворотом и взмахом руками). Деталью техники считают относительно второстепенные особенности выполнения отдельных движений, входящих в действие. Они, как правило, выражают индивидуализированные черты выполнения двигательного действия

Для целостной характеристики техники физических упражнений ключевое значение имеет понятие «структура движений», под которой понимается относительно устойчивый порядок объединения отдельных сторон комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта.

Исходя из различных аспектов анализа, выделяют кинематическую, динамическую (силовую) и ритмическую или общую координационную структуру движений.

Рассматривая кинематическую структуру движений, надо различать: пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движений.

К пространственным характеристикам относятся: положение тела и его частей и путь движения. От положения тела и его частей зависят характер мышечных усилий, амплитуда движения, направление, скорость, условия функционирования внутренних органов, воздействие внешних сил,

выразительность движений. От направления движений зависят характер работы мышц, а также точность, скорость и экономичность движения. Амплитуда движения обуславливает полноту сокращения мышц, влияние на подвижность в суставах и сочленениях, проявление скоростно-силовых качеств.

К временным характеристикам движения относят длительность и темп движения. От них зависят степень физической нагрузки упражнения, скорость и величина перемещений тела.

Пространственно-временные (скорость и ускорение) также во многом определяют рациональную технику движения и конечный результат. Технику физических упражнений в этой связи характеризуют целесообразное сочетание и регулирование скоростей движений в процессе выполнения двигательных актов.

Динамическую структуру двигательного действия составляют внутренние и внешние силы. К внутренним относят силы активного сокращения мышц, а к внешним — силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды, силы трения и др.

Ритмическая структура движения характеризуется оптимальным соотношением и распределением усилий в пространстве и во времени. Любое движение имеет свой определённый ритм, который выражает упорядоченность различных элементов в составе целого, определяет специфику и смысловую сторону двигательного действия.

### **Классификация физических упражнений**

Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определённым признакам.

В теории и практике физического воспитания и спорта разработаны основы общей классификации физических упражнений. Физические упражнения можно рассматривать в трёх плоскостях. В первом случае они характеризуются как метод физического развития. Во втором — как вид двигательной деятельности. В третьем — как средство физического воспитания.

Как средство физического воспитания, физические упражнения классифицируются в соответствии с теми признаками, которые положены в их основу. Так, например, широко распространена классификация физических упражнений по признаку преимущественного их воздействия на развитие физических качеств. В соответствии с этим выделяют: скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость в циклических видах спорта; упражнения требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности.

Широко распространены также и следующие классификации:

-классификация физических упражнений по структуре движения (циклические, ациклические и смешанные);

— классификация физических упражнений по интенсивности нагрузки (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности);

— классификация физических упражнений по анатомическому признаку (глобальные, региональные, локальные);

— классификация физических упражнений по их значимости для специализированного процесса (основные, обще подготовительные и специально-подготовительные).

Существуют и другие классификации, которые в основном отражают их педагогическую направленность:

— по преимущественному назначению (оздоровительные, общеобразовательные, воспитывающие);

-по широте воздействия (избирательного и комплексного воздействия);

-по структуре (простые и сложные).

Роль и значение классификаций физических упражнений неоднозначна. В одних случаях они позволяют правильно подбирать физические упражнения при решении определённых задач, в других случаях ими пользуются в научно



методичке кой работе при разработке различного рода программ и учебно-методических материалов.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.,— 320 с. Под редакцией Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова.