Тема: Основные средства физического воспитания и их влияние на здоровье человека

Содержание

[Введение](#_Toc282430959)

[1. Физические упражнения](#_Toc282430960)

[1.1 Гимнастика](#_Toc282430961)

[1.2 Игра](#_Toc282430962)

[1.3 Туризм](#_Toc282430963)

[1.4 Спорт](#_Toc282430964)

[2. Гигиенические факторы](#_Toc282430965)

[Заключение](#_Toc282430966)

[Список литературы](#_Toc282430967)

# Введение

К настоящему времени человечество накопило солидный опыт в различных направлениях самосовершенствования. Если судить по времени, в течение которого создавались и хранились знания и умения, то физическое воспитание занимает среди прочих заметно превалирующие положение. Ведь факт его возникновения специалисты относят к самому раннему, дорелигиозному периоду истории, т.е. еще к первобытному обществу. Именно тогда человек самой жизнью был поставлен в условия, требующие от него высоких физических кондиций. Слабое физическое развитие грозило гибелью. И физические упражнения заняли ведущее место в числе прочих жизненно необходимых атрибутов нашего далекого предка.

С тех пор человек отбирает и хранит все, что помогает ему быть здоровым, крепким красивым.

Естественно, время, социальные и экономические стороны бытия, природные условия и географическая среда накладывали свои отпечатки на содержание и формы физического воспитания человека. Одни в основу своих систем физического совершенствования клали потребность лучше трудиться, другие - охотиться, третьи - нападать, четвертые - защищаться. И так далее, до сего дня - времени, когда быть хорошо физически подготовленным нужно для того, чтобы просто лучше жить.

Объективно обоснованно и уже традиционно к основным средствам физического воспитания относят:

1. физические упражнения;
2. гигиенические факторы.

Различными комплексами данных средств, многообразных формами и методами их использования и принято добиваться нужного тренировочного эффекта.

# 1. Физические упражнения

Физические упражнения представляют собой двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для решения задач физического воспитания. Или, иначе говоря, это есть двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания[[1]](#footnote-1).

Далеко не все действия могут быть названы физическими упражнениями. Главный отличительный признак последних - соответствие формы и содержания действий сущности физического воспитания, т.е. они должны учить и развивать физически. Так, ходьба является физическими упражнением только в том случае, если выполняется правильно, а нагрузка от ее выполнения способствует улучшению физических возможностей.

Физических упражнений много. Чтобы правильно их использовать, нужно классифицировать упражнения по какому-либо признаку. В истории физического воспитания известны различные классификации. В некоторых из них за основу классификации принимались формальные признаки - упражнения по анатомическому признаку, как в шведской гимнастике XIX в., и т.д. Но путей и подходов к классификации физических упражнений тоже немало. Единственная сложность здесь, способная превратиться в серьезную преграду на пути к здоровью, это - незнание, неумение подобрать то, что человеку лучшим образом подходит.

Памятуя, что главная задача в данном случае - оздоровительная - наиболее удачной следует считать классификацию, принятую в теории физического воспитания, по которой все упражнения группируются в[[2]](#footnote-2):

1. гимнастику,
2. игры,
3. туризм,
4. спорт.

# 1.1 Гимнастика

Гимнастика,сложившаяся в основном за последние два столетия, представляет собой один из видов двигательной деятельности человека. Отличает ее то, что наряду с решением общих задач физического воспитания, укрепления здоровья, развития двигательных, волевых и моральных качеств она выполняет повышенную относительно других средств физвоспитания, обучающую функцию - учит человека правильно двигаться.

Виды гимнастики[[3]](#footnote-3):

1. основная гимнастика (и ее разновидность - гигиеническая);
2. спортивная гимнастика (собственно спортивная, акробатика и художественная);
3. вспомогательная гимнастика (спортивно-вспомогательная, производственная, лечебная).

Для гимнастики характерно, во-первых, решение конкретных образовательно-оздоровительных задач, во-вторых, возможность дифференцированного овладения техникой движения, что обеспечивает правильное и корректируемое (соответственно условиям) его выполнение, в-третьих, возможность избирательного воздействия на строение и функции организма человека, в-четвертых, отвлеченные формы движений, которые, придавая им стандартность, обеспечивают качественный контроль и оценку.

Основная гимнастика является наиболее богатым и разнообразным по содержанию видом гимнастики. Она обеспечивает широкую общую физическую подготовку человека ко всякой двигательной деятельности.

Упражнения основной гимнастики[[4]](#footnote-4):

* порядковые упражнения и строевые приемы;
* общеразвивающие упражнения (выполняемые без снарядов, со снарядами, на снарядах);
* общеподготовительные вольные предложения (элементарные движения, учебные комбинации упражнений без предметов, вольные упражнения с предметами);
* аналитические формы естественных движений (ходьбы, бега, метаний, борьбы и т.д.);
* прикладные упражнения (бег, прыжки, лазания и т. д);
* общеподготовительные акробатические упражнения (кувырки, перекаты и др.);
* общеподготовительные упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, коне и др.) и гимнастические прыжки;
* общеподготовительные танцевальные формы движения;
* подвижные игры.

Основная гимнастика молодежи представляет собой подобранные сообразно цели занятий комплексы из перечисленных упражнений с нормированием интенсивности и объема нагрузки в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Гигиеническая гимнастика является разновидностью основной. Она дополняет основную гимнастику в режиме дня, а в преклонном возрасте может заменить ее. Утренняя зарядка обеспечивает регулярные воздействия на организм, постоянную активизацию его функций, поддержание здоровья, улучшение самочувствия, бодрость свежесть.

Наиболее распространенной формой гигиенической гимнастики является индивидуальная, выполняемая утром дома. Гимнастика особенно ценна, когда по содержанию, нагрузке и времени она отвечает индивидуальным особенностями занимающихся.

Вспомогательная гимнастика включает[[5]](#footnote-5):

* спортивно-вспомогательную гимнастику,
* производственную гимнастику,
* лечебную гимнастику.

Спортивно-вспомогательная гимнастика применяется занимающимися спортом в виде комплексов упражнений, по содержанию и формам максимально приближенных к конкретной спортивной специальности (например, к футболу или плаванию). Такие упражнения включаются в разминку или непосредственно в основную часть специального тренировочного занятия.

Производственная гимнастика применяется рабочими, служащими и учащимися. Она должна способствовать повышению профессиональной работоспособности, что и достигается, как правило, если содержание и методика подобраны грамотно - с учетом специфики и условий труда.

Лечебная гимнастика применяется в лечебных учреждениях и самостоятельно. Она должна способствовать восстановлению нарушенного здоровья. В связи я этим лечебная гимнастика имеет очень дифференцированный характер (узкого воздействия) и соответствует имеющимся нарушениям, индивидуальным особенностям и условиям лечения.

# 1.2 Игра

***Игра*** является одной из типичных форм сознательной деятельности человека. Одной из важных характеристик игровой деятельности является ее относительная независимость от чисто практической потребности жизни и, как правило, многовариантность и непредсказуемость решений. При этом главным побуждающим мотивом становится не столько проявление двигательных возможностей, сколько эмоциональная активность в процессе. Кроме того, для игры характерно наличие взаимоотношений между людьми, посильное для участников игры упражнение, высокая переменность условий игровой деятельности.

Имитационные игры характеризуются тем, что в них отражаются реальные явления окружающей действительности. В этих играх каждый играющий выполняет какую-либо роль из ряда персонажей разыгрываемого сюжета ("Гуси-лебеди", "Охотник и зайцы" и т.п.). Эти игры свойственны детям дошкольного возраста. Однако практикуются они и взрослыми.

Элементарно-спортивные игры используются в работе группами здоровья в виде несложных эстафет, включающих последовательность разнообразных заданий. Подбирать их нужно в зависимости от возраста, подготовленности и индивидуальных задач занимающихся. В этом случае полезность их резко возрастает.

Спортивные игры выполняются частично или в существенной мере функции спорта, соревнования. При оздоровительной направленности занятий спортивные игры применяются без установки на результат или победу. В таких случаях они становятся неоценимым средством активного отдыха, развлечений и всесторонней подготовки.

# 1.3 Туризм

Туризм **-** это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Хорошо организованный туризм открывает большие возможности приобретения важных для жизни и трудовой деятельности знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Немаловажное значение в туристической деятельности имеет организационная сторона передвижения в условиях местности маршрута, способа движения, времени года и погоды. Все это заставляет решать весьма ответственные задачи.

В связи с тем, что в любом случае туристу требуется преодолевать какое-то расстояние посредством мышечных усилий, оздоровительные задачи решаются во всех видах[[6]](#footnote-6):

* прогулки;
* экскурсии;
* туристические подходы.

Прогулки служат для развлечения и активного отдыха, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Проводиться они должны по возможности за пределами населенных пунктов. Средства передвижения самые разнообразные: пешком, на лыжах, коньках, санках, велосипеде, лодках и т.п. Бывают прогулки выходного дня (с ночевкой), спортивно - вспомогательные (как часть системы спортивных занятий) и гигиенические (от получаса до 2-3 часов). Все они - очень ценное средство укрепления здоровья, поддержания бодрого настроения, жизнерадостности и высокой работоспособности.

Экскурсии выполняют главным образом познавательные задачи. Так, экскурсии по местности служат для изучения объектов и условий местности, овладения умениями и навыками ориентации в естественных условиях, ознакомления с азами туризма.

Подготовительные подходы служат в основном для обучения начинающих туристов подходному движению и подготовке организма к повышенным подходным нагрузкам. В подходы этой формы целесообразно включать элементы экскурсий и прогулок.

Собственно туристические подходы являются самой типичной формой туризма. Осуществляются походы небольшими группами, члены которых объединены общностью интересов и физических возможностей. Путешествия отличаются значительной продолжительностью (от недели до одного-двух месяцев), разнообразием маршрутов и способа передвижения. Путешествия могут быть организованными и самодеятельными; второе делает их массовым явлением.

# 1.4 Спорт

Спорт - это по сути состязание, соревновательная деятельность и специальная к ней подготовка. Непосредственная цель соревновательной деятельности - достижение возможно высокого результата, установление рекорда, победа над соперником.

Первое, пожалуй, главное в разговоре о массовом спорте - использование всего двигательно-эмоционального разнообразия с четким ориентированием на здоровье. При успехе это нужно расценивать и как рекорд, и как высокое достижение, и как победу над своеобразным противником - болезнями, т.е. все, что свойственно спорту, имеется и тут - в спорте миллионов.

Второе. Эффективность тренировочного процесса спортсмена оценивается, насколько качественно решаются в течение его образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Те же задачи решаются и в массовом спорте. Нужно только переставить их местами с соответственным перераспределением внимания и времени, отводимых каждой: сначала - оздоровительные процессы, далее - не забывать воспитательную сторону дела и совсем неплохо, если при этом пополняется двигательный багаж.

В настоящее время в России официально культивируется 52 вида спорта. Сюда же следует добавить множество национальных видов и такие, которые давно и заслуженно пользуются признанием многих. Весь этот двигательный клад человечества можно классифицировать так, как предлагается в таблице 1[[7]](#footnote-7).

Таблица 1

**Классификация видов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Группы | Подгруппы и виды |
| Моноструктурные упражнения | Скоростно-силовые упражнения | прыжки  метания  поднимание тяжестей  cпринт |
| Циклические упражнения | cубмаксимальной мощности  игры повышенной продолжительности  скоростной спуск на лыжах. |
| Полиструктурные упражнения | Горнолыжный спорт,  спортивные игры | фехтование  бокс, виды борьбы |
| Комплексы сореновательных упражнений | Спортивные единоборства стабильного содержания | однородные многоборья  разнообразные многоборья |
| Обновляемые ожидания | "спортивные искусства" |

Комплексное использование средств нескольких видов спорта - самый типичный случай в практике любого физкультурника. Это бег, плаванье, велосипед - летом, лыжи и коньки - зимой. Правда такие "многоборья" не укладываются в общественные рамки.

# 2. Гигиенические факторы

Гигиенические факторы в роли средств физического воспитания обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий и т. п[[8]](#footnote-8).

Личная гигиена. Выполнение требований личной гигиены имеет большое значение для сохранения как собственного здоровья, так и здоровья окружающих, а также для предупреждения возможности распространения инфекционных и других заболеваний[[9]](#footnote-9)*.*

Поддержание чистоты кожи достигается регулярным мытьем тела горячей водой с мылом. В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняющиеся части тела: лицо, шея, руки. Лицо и шею достаточно мыть утром и вечером перед сном. Руки следует мыть по мере загрязнения, но обязательно перед каждым приемом пищи. Ноги тоже требуют повседневного ухода, особенно при повышенной потливости. Раз в неделю следует посещать баню. В парильном помещении не рекомендуется находиться более 5-8 мин и более двух раз.

Чистка зубов производится 1-2 раза (утром и вечером или только утром) пропаренной щеткой. Сразу прополаскивать полость рта не следует: полезнее некоторое время подержать раствор во рту - это способствует лучшему очищению и дезинфекции зубов.

Сон. Продолжительность сна взрослого человека должна быть 7-8 ч (с 23-24 до 7-8 часов утра). Этого времени, как правило, достаточно для восстановления от дневной нагрузки. Условиями нормального отдыха являются тишина, полумрак, чистый, отвечающий требованиям гигиены воздух (температура 16-18°), удобная постель.

Освещенность - очень важный гигиенический показатель для нормирования работы очень значимого в умственном труде зрительного анализатора.

Нормы освещенности определены гигиенистами достаток но четко. Они составляют:

Гигиена физкультурных занятий предполагает контроль за одеждой, обувью физкультурника, условиями занятий, нагрузкой и т. п[[10]](#footnote-10).

Снаряжение должно подбираться в зависимости от предстоящей нагрузки: для 10-15-минутной зарядки одеться нужно теплее; если впереди длительная двигательная нагрузка - легче. Но во всех случаях одежда должна быть по возможности свободной, не стесняющей движений, нетяжелой. Ясно, что одеваться нужно не только по сезону, но и по погоде, с учетом температуры и влажности воздуха, силы ветра, а также пола, возраста, состояния здоровья, степени закаленности и других индивидуальных особенностей физкультурника. Обувь имеет очень большое значение. Подбирать ее нужно тщательно, чтобы она была не слишком тесной, но и не совсем свободной; обувь должна пропускать воздух и не пропускать наружную влагу, защищать стопу от холода и жары, соответствовать характеру нагрузки, и предохранять от повреждений. Снаряжение физкультурника требует постоянного ухода: одежду следует своевременно стирать, обувь - мыть, смазывать, просушивать.

Показатели, требующие постоянного гигиенического контроля (для физкультурника), такие[[11]](#footnote-11):

при занятиях на открытом воздухе:

* температура воздуха не ниже - 20 9при сильном ветре - 12. - 15), не выше +28-30;

освещенность должна быть достаточной (не менее 200 лк) и естественной;

* в солнечное время обязательна защита головы от прямых лучей
* при занятиях в непривычных климатических условиях необходим двухнедельный период акклиматизации;

при занятиях в крытых сооружениях:

* температура воздуха +15-16;
* освещенность на уровне пола при люминесцентных лампах - не менее 150 лк, при лампах накаливания - 75 лк;
* полезная площадь - 6-8 м2 на одного занимающегося.

Гигиенический контроль нагрузки означает контроль с целью улучшения состояния здоровья и физического развития.

Не может действовать сходным образом одна и та же нагрузка на два разных организма. Одному лучше это, другому - другое. И пусть различие будет потому, что оно должно быть.

Это мысль не нова. Относительно физического воспитания П.Ф. Лесгафт в 1901 г. Сформулировал ее так "…следует применять физические упражнения с большой постепенностью и последовательностью, постоянно применяясь к индивидуальным качествам и средствам занимающихся"

# Заключение

Всякий знает, что затрачивая часть имеющейся энергии на двигательную деятельность, он укрепляет свое здоровье и тем самым увеличивает жизненный потенциал. Но почему нужно тратить энергию именно на движение?

Во-первых, человек есть создание прежде всего двигающееся. Доказано, что отсутствие двигательной активности при ограничении ее отрицательно влияют на живой организм.

Во-вторых, движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы - работает весь организм.

Таким образом, двигаясь, человек активизирует практически все системы и процессы, происходящие в его организме. Активизирует - значит, заставляет работать, быть постоянно в рабочем состоянии. что в сумме и слагается в организм без отклонений показателей жизнедеятельности от нормы в здоровый организм.

# Список литературы

1. Виленчик В.М. Биологические основы старения и долголетия. - М.: Знание, 1976.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990 г.
3. Гришин М.Ф. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой - Л.: 1986.
4. Гришин М.Ф., Ширяев А.Г. Средства и методы физического воспитания - Л.: 1986г.
5. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М:. Медицина, 1971.
6. Минх А.А. Очерки о гигиене физических упражнений и спорта. - М:. Медицина 1986.
7. Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.
8. Ширяев А.Г., Ульянов А.В. Как организовать свой труд и отдых., - Л.: 1984.
9. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Эльштейн Н.В. Диалог о медицине. - Таллин: Валгус, 1990.

1. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. – М:. Медицина, 1971. [↑](#footnote-ref-1)
2. Минх А.А. Очерки о гигиене физических упражнений и спорта. – М:. Медицина 1986. [↑](#footnote-ref-2)
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. –М.: Мысль, 1990 г. [↑](#footnote-ref-3)
4. Гришин М.Ф. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой – Л.:1986. [↑](#footnote-ref-4)
5. Руденко Г. В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009. [↑](#footnote-ref-5)
6. Эльштейн Н.В. Диалог о медицине. – Таллин: Валгус, 1990. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ширяев А.Г., Ульянов А.В. Как организовать свой труд и отдых., -Л.: 1984. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ширяев А.Г., Ульянов А.В. Как организовать свой труд и отдых., -Л.: 1984. [↑](#footnote-ref-8)
9. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1985. [↑](#footnote-ref-9)
10. Гришин М.Ф., Ширяев А.Г. Средства и методы физического воспитания – Л.:1986г. [↑](#footnote-ref-10)
11. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. – М:. Медицина, 1971. [↑](#footnote-ref-11)