

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В системе физического воспитания можно выделить комплекс средств, который состоит из следующих видов:

- движения и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают разностороннее развитие личности. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Практическое значение классификации заключается в том, что она позволяет упорядочить упражнения, помогает лучше ориентироваться в их многообразии. В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений

(Г.Г.Наталов). Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, к которым относятся: гимнастические упражнения, игровые физические упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения;
- по анатомическому признаку: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза;
- по значению для решения задач обучения: основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения;
- по признаку преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества: скоростно-силовые упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости, упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, упражнения, воздействующие на развитие гибкости, упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств;
- по структурным биомеханическим признакам: физические упражнения циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); физические упражнения ациклического характера (прыжки, метания), комбинированные физические упражнения (прыжки или метания с разбега); вращательные или сложно-пространственные упражнения (акробатические, прыжки в воду и др.);
- по мощности выполняемой работы (или по величине физиологической нагрузки): упражнения умеренной мощности, упражнения большой мощности, упражнения субмаксимальной мощности, упражнения максимальной мощности;
- по степени близости к соревновательному упражнению: избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения, общеподготовительные физические упражнения.

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по *содержанию*, так и по *форме*. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

Пространственная характеристика включает: исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения.

К временным характеристикам относятся: длительность выполнения упражнения и его элементов, длительность отдельных статических положений, темп движения.

Динамическая характеристика представлена силами (внутренними и внешними), влияющими на движение человека. К внутренним силам относятся: пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц); активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц); реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением). К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила сопротивления внешней среды, сила тяжести снаряда. При выполнении физических упражнений следует стремиться к более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача – это техника физических упражнений. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

Физические упражнения состоят из фаз (подготовительной, основной, заключительной) следующих друг за другом во времени. Подготовительная фаза обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Основная фаза составляет сущность способа выполнения упражнения. Задача заключительной фазы – затормозить движение, сохранить равновесие.

В теории физического воспитания широко используются и качественные характеристики движений. Качественные характеристики движения – это комплекс частичных признаков в их единстве. К ним относятся: точность движений, выразительность движений, энергичные движения, плавные движения, экономные движения.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Гигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушение питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые в процессе использования физических упражнений. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяется состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание лучше содействует развитию костной и мышечной

системы и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

Любой гигиенический фактор способствует осуществлению цели и задач физического воспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка. Поэтому при оценке эффективности этих факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

При использовании *природных факторов (воздух, вода)* в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Природа – среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный результат дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям: как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке) и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание. Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма среды, влияния среды на организм ребенка.

Тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, являются: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Дополняя

обычные занятия физкультурой, тренажеры и тренировочные устройства придают им более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

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

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно. Это обеспечит их разностороннее воздействие на организм ребенка и позволит успешно решать задачи физического воспитания.