

## **ОП.07. Теория и история физической культуры**

### **Пояснительная записка**

Задания необходимо выполнить в тетрадях по ТИФК и их фото выслать на почту Чупрову А.А. (адрес указан на сайте) для контроля выполнения. При пересылке в обязательном порядке указывать: предмет, № группы и фамилию. По выходу из дистанционного обучения – все работы предъявить лично.

### **Урок 32. Практическое занятие №8**

#### **«Тенденции развития физического воспитания»**

Выбрать вариант и выполнить задание.

1 вариант:

Назвать и описать тенденции развития ФВ с момента образования СССР до начала ВОВ.

2 вариант:

Назвать и описать тенденции развития ФВ после окончания ВОВ до распада СССР.

### **Урок 33. Контрольная работа № 1**

#### **«Общая характеристика теории и истории физической культуры»**

Выбрать вариант и выполнить задание:

1 вариант:

1.ФК в древнем мире

2.ФК в России со 2-й половины XIX в. До 20-х годов XX в.

2 вариант:

1.ФК в средние века и в эпоху Возрождения.

2. ФК в период новой истории.

## Урок 34. Лекция

### «Группы средств физического воспитания»

#### СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования.

К настоящему времени в практике физического воспитания сформировался целый комплекс средств, который состоит из следующих видов:

- физические упражнения;
- использование оздоровительных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.;
- использование гигиенических факторов – режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Знание полного объема средств физического воспитания позволяет:

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

#### Физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений. В одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

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

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

### **Оздоровительные силы природы.**

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся фактором активного отдыха и повышают эффект восстановления.

### **Гигиенические факторы.**

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятия физическими упражнениями.

## **Урок 34. Лекция**

### **«КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»**

Одной из широко распространенных и практически оправданных в настоящее время является классификация физических упражнений по тем требованиям, которые они преимущественно предъявляют к физическим качествам человека, и по некоторым дополнительным признакам. Соответственно выделяют:

1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью, или мощностью, усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т.п.);

2) виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т.п.);

3) виды упражнений, требующие проявления главным образом координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и т.п.);

4) виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры и т.д.).

Довольно широко распространена классификация упражнений по особенностям структуры движений, когда выделяют группы циклических, ациклических и комбинированных (составных) упражнений. Немаловажное методическое значение имеет классификация физических упражнений по их назначению в подготовке и демонстрации достижений, предусматриваемых этапными целями, реализуемыми в процессе физического воспитания. В этом отношении есть смысл различать подготовительные и целевые (или, точнее, этапно-целевые) упражнения. Последние (целевые) представляют собой упражнения, при выполнении которых в процессе физического воспитания поэтапно выявляют определенные достижения, соответствующие

программным целям, реализуемым в итоге того или иного этапа. Часто такими являются спортивно-соревновательные упражнения. Но не только они и далеко не всегда. Определенные этапные достижения по ходу физического воспитания демонстрируют и в унифицированных программно-нормативных, и в тестирующих, и в контрольных, и в иных упражнениях, становящихся предметом совершенствования и потому приобретающих значение условно целевых. Что же касается подготовительных упражнений, то они, как подсказывает уже их название, являются средствами подготовки к достижениям, демонстрируемым в этапно-целевых упражнениях.

Комплекс подготовительных упражнений подразделяется на группы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Первые отличаются от целевых структурно, а часто и по проявляемым физическим способностям, но тем не менее могут способствовать продвижению к целевым достижениям (в частности, благодаря так называемому косвенному положительному «переносу» двигательных умений, навыков и особенно путем содействия росту общей тренированности). Специально-подготовительные же упражнения в той или иной мере подобны целевым упражнениям, совпадают с ними в определенных фрагментах или воспроизводят в целом их характерные черты. Вместе с тем специально-подготовительные упражнения имеют и определенные отличия от целевых упражнений, вытекающие из необходимости постепенно и эффективно воздействовать на формирование и совершенствование двигательных навыков и на развитие физических качеств, определяющих достижения в целевых упражнениях. Специально-подготовительные упражнения, которые имеют черты, возможно близко подобные тем, какие будут характерны для целевых упражнений, рассчитанных на новое достижение, логично называть «модельно-целевыми» упражнениями, поскольку в изложенном смысле они моделируют целевые упражнения.

Существование ряда классификаций, составленных на основе различных признаков, не лишено смысла, если признаки, хотя бы в какой-то мере, имеют научное и (или) практическое значение. В таком случае классификации дополняют друг друга, в своей совокупности помогают ориентироваться в реальном многообразии явлений, их свойств и отношений, целесообразно упорядочивать деятельность, направленную на их использование.

В любой классификации предполагается, что каждое упражнение обладает относительно постоянными (инвариантными) признаками, в том числе по эффекту воздействия. Однако фактически, как уже говорилось, конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и ряда условий его выполнения: от того, кто именно его выполняет, как оно выполняется, под чьим руководством и в какой обстановке проводятся занятия. Поэтому чтобы правильно судить о возможном эффекте того или иного упражнения, недостаточно представлять лишь его

место в классификации — надо рассматривать каждое упражнение в единстве с методикой и другими существенными условиями его применения.