**Физические упражнения как средство физического воспитания**

**Т.А. Макагон, учитель физической культуры.**

В основе физического воспитания лежат физические упражнения, т.е. специальные движения и более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием, как по содержанию, так и по форме. В практике физического воспитания физические упражнения применяются в виде гимнастики, различных видов спорта, игр и туризма.

Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

Физические нагрузки благотворно влияют на процессы кровоснабжения органов и тканей, снижая риск атеросклеротических и ишемических изменений, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни. Необходимо отметить благотворное влияние физических упражнений на опорно-двигательную систему. Оно выражается в общеукрепляющем воздействии нагрузок на мышцы, скелет и связки, обусловливая правильное развитие и нормальное их функционирование. Физические упражнения создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении.

Физические упражнения оказывают общеукрепляющее действие на весь организм, улучшает трофику костно-мышечного аппарата, повышает силовую выносливость мышц спины, что позволяет выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб, и тем самым создать необходимую компенсацию.

Занятия физическими упражнениями требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека.

Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде основных механизмов:

Тонизирующее влияние физических упражнений. Возбуждение ЦНС и усиление деятельности желез внутренней секреции стимулируют вегетативные функции, т.е. улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной систем, повышают обмен веществ и различные защитные реакции, в том числе иммунобиологические. Тонизирующее действие физических упражнений тем больше, чем больше мышечной массы вовлекается в движение, и чем больше напряжение.

Трофическое действие (питание тканей). Мышечная деятельность стимулирует обменные, окислительно-восстановительные, регенеративные процессы в организме. Механизмы формирования компенсации. Физические упражнения содействуют увеличению размеров сегмента или парного органа, повышая их функцию, вовлекая в работу мышцы ранее не принимающих участие в выполнении неприсущих им движений.

Понятие физические упражнения

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

Слово физическое отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово упражнение обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.

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

Содержание физических упражнений

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, сердечнососудистых 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 совершенствуются 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 и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного 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 (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

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

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения - это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Критерии оценки эффективности техники. Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характеризуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта упражнений заключается в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности.

Итак, физические упражнения - это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Содержание любого физического упражнения сопряжено, как, правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по спорту) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Список литературы

1. Арбузов Е.А. Физическая культура.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-220с

2. Вавилова Е.Н.Физическая культура.- М.: Физкультура и спорт, 2004.-1 20с.

3. Введение в теорию физической культуры. / Под ред. Л.П.Матвеева. - М., 2004.-106с.

4. Дергунов Н.И. Физическая культура. - М.: Академия, 2005.-245с.

5. Змановский Ю.Ф. Круговая тренировка в школе.- М.:Знание, 2008. - 290 с.

6. Клевенко В.М. Физическая культура. - М.: Академия, 2004. - 327с.

7. Ноткина Н.А. Физическая культура.. -СПб.: Питер, 2004.-192с.

8. Осокина Т. И. Физическая культура.- М.: Академия, 2005.-85с.

9. Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. -М.: Физкультура и спорт, 2005.-230с.