

УДК 378.172

Волкова Е.А.

старший преподаватель

ФГБОУ Стерлитамакский филиал БашГУ

Россия, Стерлитамак

Зайчикова А.А

студент

ФГБОУ Стерлитамакский филиал БашГУ

Россия, Стерлитамак

**К ВОПРОСУ О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ МЕТОДОВ И
СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: в данной статье основное внимание уделяется влиянию физической деятельности на организм человека. Также, изучаются наиболее общие методы и средства реализации педагогических задач при выполнении тех или иных физических действий. Уделяется внимание проблематике данных методов и средств.

Ключевые слова: спорт, физкультура, задачи, цели, педагог, влияние, проблема.

**ON THE QUESTION OF SOME PROBLEMS OF METHODS AND
MEANS USED FOR THE FORMATION OF HUMAN PHYSICAL
CULTURE**

Volkova E.A.

senior lecturer

FSBEI Sterlitamak branch of BASHGU Russia, Sterlitamak

Abstract: this article focuses on the impact of physical activity on the human body. Also, the most common methods and means of implementing pedagogical tasks when performing certain physical actions are studied. Attention is paid to the problems of these methods and tools.

Keywords: sport, physical education, tasks, goals, teacher, influence, problem.

На сегодняшний день в обществе всё больше приходит осознание того, насколько важна и нужна физическая культура. Однако не стоит забывать, что вместе с развитием физической культуры, всё большее распространение приобретает её ответвление - спорт. Это настолько обширное понятие, что как-то однобоко его определить не представляется возможным.

Одним из центральных методов, с помощью которого достигаются педагогические цели и задачи физической культуры, являются физические упражнения. Обращаясь к терминологии, это двигательные действия, с помощью которых решаются воспитательные и образовательные задачи, а также задачи физического развития. Однако несмотря на эффективность данного метода, существует ряд проблем, которые его касаются. Например, систематичность. Только многократное выполнение физических упражнений образует двигательную деятельность. При выполнении однократного, отдельно взятого физического упражнения невозможно решить те или иные задачи и достичь целей физического воспитания.

Также, не стоит забывать, что двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме явлений и

процессов. К ним относят: срочный двигательный эффект, двигательную деятельность, адаптационный эффект и следовой эффект. [2, с.65-67]

Стоит отметить, что выделяют различные виды и категории эффектов, возникающих в организме человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, отставленный (текущий), кумулятивный (суммарный);

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

4) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

5) в зависимости от достигнутых результатов эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер.

Рассматривая другой аспект физических упражнений, можно определить их как метод воспитания и обучения. Важнейший признак физических упражнений как метода - повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся. К этому воздействию можно отнести:

- 1) биологическое воздействие;
- 2) смену физического состояния;
- 3) передачу общественно-исторического опыта.

Иначе говоря, одной из главных черт физических упражнений выступает их связь с активной двигательной деятельностью людей. Их

можно рассматривать как показатель единства психического и физического здоровья человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающегося. Это связано с тем, что физические упражнения собирают в себе совокупность целого ряда процессов, которые развивают чувства и интересы, характер и волю, а также являются средством духовного развития личности.

Не стоит забывать, что условно физические упражнения делят на естественные, которые выделились исторически и специально созданные в процессе развития как практики, так и теории физического воспитания. Ко второй группе относятся «аналитические» упражнения, которые применяются для обучения основам движения. Характерным признаком этой группы упражнений выступает их значительная отвлеченность от действий и движений, которые встречаются в повседневной жизни. [3, с.156-157]

Несмотря на то, что несомненно, физические упражнения приносят огромную пользу для организма человека путем совершения ряда процессов, которые вызывает положительные изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах, совершенствуют деятельность всех органов и систем, а также являются профилактикой, предупреждением и борьбой против заболеваний, не стоит исключать их негативное воздействие.

Отсюда вытекает ещё одна проблема данного метода: отрицательный результат при применении без учета закономерностей физического воспитания. Именно поэтому, центральной функцией педагога является знание физических упражнений в конкретных условиях. Под этим имеется в виду, что человеческий организм - это единое целое и любое движение вызывает работу многих его органов и систем и оказывает общее специфическое воздействие. Иначе говоря, одно и то же физическое

упражнение может произвести различный эффект в зависимости от индивидуальных особенностей организма. [1, с.125-126]

Для того, чтобы избежать негативных последствий, выделяют классификацию физических упражнений - разделение их на группы или же классы в соответствии с определённым признаком. Так, даже у действующих спортсменов различной квалификации, разная физическая подготовка, потому что средняя нагрузка для мастера спорта будет высокой для спортсменов более низкого разряда.

На сегодняшний день, известно более трёхсот классификаций физических упражнений. Категории упражнений постоянно меняются, так как физкультурное образование непрерывно обогащается новыми данными. Существует также проблема совершенствования классификации: систематизация огромного многообразия существующих физических упражнений. Необходимым условием систематизации является и то, что должна предусматриваться возможность прогнозирования и появления новых форм физических упражнений.

С помощью данных классификаций тренер, преподаватель или же учитель, могут определять характерные признаки тех или иных упражнений и их действенность в образовании или воспитании. Следовательно, это поможет более эффективно подбирать те упражнения, которые отвечают индивидуальным особенностям занимающегося, условиям проведения занятия, характеру физкультурной деятельности и, конечно, решению тех или иных педагогических задач.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что в последние годы резко возросло значение физкультуры в жизни человека. Это может быть связано с тем, что в реалиях современной жизни сократилась доля физического труда как в быту, так и на производстве. Также, на организм постоянно оказывают влияние различные негативные факторы, связанные с загрязнением окружающей

среды, и халатное отношение самого человека относительно своего здоровья. Поэтому именно сейчас наиболее остро стоит вопрос о физических упражнениях, как профилактике и предупреждения различных заболеваний.

Список литературы:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.-1-е изд. - СПб: ИНТРО, 2016- 320с.