

Лекция - 1 Б (2ч.)

Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

План:

Введение: Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж.

1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений.
4. Педагогическое значение физических упражнений.
5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.

Введение

Под ФУ понимаются двигательные действия человека, используемые для решения задач физического воспитания с учетом его закономерностей. Говоря о сущности ФУ (с точки зрения ФВ), можно назвать их элементарной клеточкой и основной структурной единицей практики ФВ. Физическим упражнением может быть двигательная деятельность, двигательное действие, произвольное движение.

ФУ можно определить как двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Следовательно, не каждое двигательное действие или деятельность можно назвать ФУ. Трудовая, бытовая деятельность не относится к физическим упражнениям, т.к. используемые в ней двигательные действия направлены на создание материальных ценностей или на обеспечение бытовых условий жизни (ходьба в магазин за покупками, приготовление пищи и т.п.).

Следует отметить также, что ФУ - это не отдельное двигательное действие (разовое выполнение), а процесс его многократного повторения. Слово "упражнение" означает сознательное повторение действий с целью усвоения рациональных форм и способов его выполнения, воздействия на физическое развитие и психологические качества человека (на личность). При этом ФУ как процесс повторения может быть организован в виде многократного повторения одного двигательного действия (прыжка, поднимания груза и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (комплекс гимнастических упражнений, подвижные игры и др.).

Трудовые двигательные действия могут оказывать при благоприятных условиях положительное влияние на физическое развитие человека; однако только комплексы ФУ, применяемые при проведении организованных форм занятий, создают возможности для развития всех органов и систем организма в оптимальном режиме.

Говоря "физические", мы тем самым подчеркиваем характер совершаемой работы (в отличие от умственной), ее преимущественную зависимость от нервно-

или его частей. ФУ - сознательный, волевой акт, оказывающий влияние на личность в целом, преимущественно воздействуя на физическую структуру организма. ФУ - основное средство физического воспитания, один из способов передачи общественно-исторического опыта, его научных и практических достижений.

Под классификацией ФУ принято понимать распределение их на группы (классы) по существенным признакам. В практике ФВ используют очень большое количество разнообразных упражнений. Поэтому существует и много различных классификаций; их известно около трехсот.

ФУ, как правило, обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Именно поэтому многие из них представлены одновременно в нескольких классификациях (например, характерные признаки бега на 100 м: структурно-циклическое; преимущественное воспитание физических качеств - скоростное; решение образовательных задач - основное упражнение; по интенсивности работы - максимальная мощность; по исторически сложившейся системе физического воспитания - спортивное упражнение).

По признаку исторически сложившейся системы ФУ делятся на 4 группы - гимнастика, игра, туризм, спорт.

Гимнастика: многообразие аналитических движений, действий, возможность избирательного воздействия на строение и функции организма, координационная сложность движений.

Игра - естественные двигательные действия (бег, броски, прыжки и др.), выполняются в меняющейся ситуации в различных вариантах, эффективно влияют на организм в целом.

Туризм - естественные разнообразные движения (ходьба, бег, преодоление препятствий, передвижение на лыжах, велосипедах и др.), выполняемые в естественных природных условиях и оказывающие комплексное воздействие на организм.

Спорт - стандартные (в соответствии с Российской спортивной классификацией) двигательные действия, выполняемые в стрессовой ситуации для достижения максимальных результатов. Преимущественно оказывают специализированное воздействие на организм в соответствии со специализацией.

Техника - рациональный способ выполнения двигательного действия. Различают следующие компоненты техники: основа техники - главное звено детали техники.

Основа - совокупность звеньев (элементов), позволяющих выполнить действие указанным способом (так, в подъеме разгибом: размахивание - сгибание и поднимание ног - разгибание - выход в упор).

Главное звено - наиболее важный элемент в упражнении. Зачастую по нему называется само упражнение: например, подъем разгибом.

Детали отражают отдельные вариации техники непринципиального характера, т.е. вариации биомеханических характеристик отдельных движений.

Разновидности техники: классическая и индивидуальная. Техника не остается неизменной; она совершенствуется (в зависимости от уровня функциональной работоспособности, от изменения инвентаря и оборудования, от дальнейшего развития науки и др.).

Эффект используемых ФУ зависит от технических характеристик отдельных упражнений. Выделяют кинематические, динамические и ритмические

характеристики.

Кинематические характеристики связаны с перемещением тела в пространстве.

Пространственные характеристики: положение тела и его частей (и.п.; сохранение нужной позы в процессе движения), траектория (форма, направление, амплитуда). От позы зависят: условия работы мышц и внутренних органов, амплитуда движения, сопротивление внешней среды, выразительность движения.

Временные характеристики: длительность и темп (частота повторений циклов или количество движений в единицу времени). Длительность действия определяет величину воздействия - нагрузку, а длительность отдельных движений влияет на эффективность всего действия. От темпа движения зависит скорость в циклических упражнениях, и он определяет интенсивность нагрузки.

Пространственно-временные (кинематические) характеристики скорость (быстрота перемещения тела или его частей в пространстве в единицу времени), ускорение и замедление (изменение скорости в единицу времени или в процессе двигательной деятельности – плавные, резкие движения, у метателей замедление определяет конечный результат упражнения). От скорости зависит величина нагрузки, темп, результат многих двигательных действий. При быстрых и ускоряющихся движениях развиваются инерционные и реактивные силы.

Педагогическую значимость ФУ оценивают по 3-м аспектам: физическому образованию, управлению физическим развитием и содействию формированию личности.

Физические упражнения - средство физического образования. С помощью ФУ познают основные закономерности движений человеческого тела, его частей и посторонних предметов.

В процессе ФУ участвуют различные стороны личности человека интеллектуальная, нравственная, волевая. Эта взаимосвязь имеет 2-стороннее воздействие, поэтому ФУ могут способствовать формированию личности. Так, содействие умственному воспитанию заключается в необходимости изучения закономерностей техники сложных двигательных действий, в творческом поиске наилучших двигательных решений, активизации психических процессов в быстро меняющейся ситуации (игры и единоборства).

ФУ становятся эффективным средством воспитания волевых и нравственных качеств, когда в процессе их выполнения требуется проявление смелости, упорства, выдержки, взаимовыручки и др.

ФУ и окружающая обстановка зачастую способствуют эстетическому воспитанию людей, развитию чувства прекрасного и красоты. В некоторых видах двигательной деятельности именно красота и артистизм обеспечивают получение высшей оценки (художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика и акробатика, фристайл и др.).

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы дополняют ФУ как средства ФВ. Природные факторы (солнечная радиация, воздушная и водная среда) укрепляют здоровье, закаливают и повышают работоспособность.

В процессе ФВ естественные силы природы используются по 2 направлениям:

1) самостоятельно - при организации специальных процедур (солнечные, воздушные ванны). В этом случае они дозируются и становятся формой активного отдыха: в санаториях и профилакториях, лечебницах, в ходе трудового

дня, в дошкольном ФВ;

2) сопутствующие факторы при выполнении ФУ усиливают эффективность их воздействие на организм.

Закаливание необходимо осуществлять с самого раннего возраста. В детстве оно способствует повышению устойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а взрослый организм становится более устойчивым к неблагоприятным воздействиям среды и труда, более работоспособным. Систематическое закаливание является и фактором самовоспитания (дисциплинированности, воли и др.)

Гигиенические факторы также носят оздоровительную направленность. Они включают личную и общественную гигиену и реализуются при соблюдении необходимых гигиенических и санитарных норм. Условно их можно разделить на нормы, обеспечивающие условия для занятий ФУ (питание, быт, отдых, труд, учеба), и непосредственно используемые в процессе физического воспитания (режим нагрузок и отдыха, питание на марафонских дистанциях, соблюдение санитарных норм в местах занятий, восстановительные процедуры после выполнения упражнений: баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и др.).

Только в частных случаях они могут становиться средствами физического воспитания (ГТПФП; при большом весе изменение режима питания влияет на формы и функции организма, т.е. улучшает физическое развитие). Правильный режим жизни не только сохраняет и укрепляет здоровье, но и поддерживает умственную и физическую работоспособность человека.

Использование литературных источников

1. Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - 3

2. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Вторая младшая группа. - Волгоград : Учитель, 2013. - 45 с.

3. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Подготовительная группа. - Волгоград : Учитель Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Старшая группа. - Волгоград : Учитель, 2012. - 59 с. - 46.00., 2012. - 67 с.

4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 526 с.: ил. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521.

5. Бордовская, Н. Педагогика. - СПб. : Питер, 2011. - 299 с.

6. Вайсман, Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию : [пер. с англ.] / Джерри Вайсман. - Обновл. и доп. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 285 с. - ISBN 978-0137144174. - ISBN 978-5-459-00336-9.

7. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / [Т. П. Абдулова и др.]; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2011. - 330 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6685-1

8. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.1. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 366 с.

9. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.2. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 343 с.

10. Ворович, И.И. Функциональный анализ. - М. : Вузовская книга, 2011. - 316 с.
11. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей. - М. : Юрайт, 2013. - 479 с.
12. Гончарова, О. В. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 255 с.
13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.
14. Ежова, Наталья Николаевна. Научись общаться! Коммуникативные тренинги : [избавление от вечных проблем в общении; способность общаться с "проблемными" клиентами; возможность устроиться на престижную работу; умение выгодно подавать себя] / Н. Н. Ежова. - Изд. 8-е. - Ростов н/Д : Феникс , 2011. - 250 с.
15. Ефанова, З. А. Комплексные занятия. - Волгоград : Учитель, 2012. - 247 с.
16. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.
17. Захарова, И. Г. Информационные технологии в управлении. - М. : Академия, 2012. - 191 с.
18. Иванченко, Валентина Николаевна. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям). - Автор на обложке не указан. - Библиогр. : с. 337.
19. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб. : Питер, 2012. - 351 с.
20. Кафидов, Валерий Викторович. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для бакалавров и специалистов / В. В. Кафидов. - СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 202 с. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 201-202
21. Конышева, Н. М. Технология. - Смоленск : Ассоциация XXI век, 2012. - 121 с.
22. Краснова, С.А. Основы математического анализа. - М. : РГГУ, 2010. - 558 с
23. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология. - М. : Владос, 2012. - 214 с
24. Кузин, Ф. А. Диссертация. - М. : Ось-89, 2011. - 447 с
25. Кузнецова, Светлана Викторовна. Комплексы творческих заданий для развития одаренности ребенка / С. В. Кузнецова, Е. Б. Рудакова, Е. А. Терских. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 220 с. : ил. - (Мир вашего ребенка). - Библиогр. : с. 213-217.
26. Леонович, Евгений Николаевич. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии : учебное пособие по эффективному сотрудничеству студента и преподавателя в ходе написания курсовой и дипломной работ / Е. Н. Леонович, Н. В. Микляева. - М. : Форум, 2012. - 183 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с.
27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 413 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.
28. Лутцева, Е. А. Технология. - М.: Вентана-Граф, 2012. - 74 с.
29. Малицаева, Ирина Петровна. Общая теория статистики : практикум с

решением типовых задач / И. П. Маличенко, О. Е. Лугинин. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 282 с.

30. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 158 с.

31. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.

32. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с.

33. Осеннева, М. С. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 265 с.

34. Сафронова, В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование. - М. : Академия, 2011. - 235 с.

35. Статистика. - М.: Юрайт, 2012.

36. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с.

37. Теория обучения. - М. : Академия, 2010. - 335 с

38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М. : Академия, 2012.

39. Чашкин, Юрий Романович. Математическая статистика. Анализ и обработка данных : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Р. Чашкин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2010.

40. Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с.

41. Щедрова, Е. А. Развитие одаренных детей. - Волгоград : Учитель, 2010. - 71 с.