

РЕТРОСПЕКТИВА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли багатогранний шлях. Сучасна термінологія трактує, що фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Мета. Вивчити історичний шлях формування фізичних вправ як основних засобів фізичного виховання.

Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три етапи:

- на першому етапі в якості фізичних вправ виступали військові і побутові (здебільшого мисливські) рухові дії;
- на другому етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи, із зрозумілих причин, одержали назву природних;
- на третьому – з'явилися аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть окремі м'язи. Ці вправи спеціально досліджують. Окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності може бути навіть спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба до місця навчання. Але це трапиться лише за умови, якщо її тривалість буде не менша 25-30 хв, а інтенсивність роботи за показником ЧСС – 120-130 уд/хв.

Найвища результативність фізичного виховання досягається при використанні всієї системи засобів, проте значимість кожної групи засобів неоднакова. Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам. Це обумовлено низкою причин, серед яких:

- фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
- фізичні вправи (як система рухів) виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну і духовну сферу особи;
- фізичні вправи - один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання;
- фізичні вправи впливають не тільки на морфофункціональний стан організму, але і на психічний стан особи;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення. Іншими словами, вони "спрямовані на себе", тоді як інші рухові дії спрямовані на предмет виробничої діяльності;
- фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності.

Висновки. Досліджуючи фізичні вправи в історичному аспекті, підсумовуємо, що тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини.