

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ*Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС*

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності є спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба на роботу. Але це трапиться лише за умов, якщо її тривалість буде не менша 25-30 хв, а інтенсивність роботи по ЧСС — 140-160 уд/хв.

Це стосується і інших рухових дій, які виникли спочатку у сфері побуту чи праці, а потім відповідно видозмінювались і ставали засобом фізичного виховання (біг, подолання перешкод, метання, плавання, піднімання вантажів, боротьба тощо).

Слово "фізична" віддзеркалює характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі.

Але це слово виражає лише залежність виконуваних дій від функцій нервово-м'язового апарату, а, отже, лише переважний вплив на фізичну сферу організму. В дійсності виконання фізичних вправ — це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Звідси особлива цінність фізичних вправ для виховання підростаючого покоління як засобу формування фізичної культури учнів (складової загальної культури особистості), оволодіння ним методами і формами індивідуальної рухової діяльності для власного духовного і фізичного вдосконалення.

Слово "вправа" означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

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 впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але і на психічний стан особи;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні ;
- фізичні вправи задовільняють природну потребу людини в руховій діяльності.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.