СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПЛАН

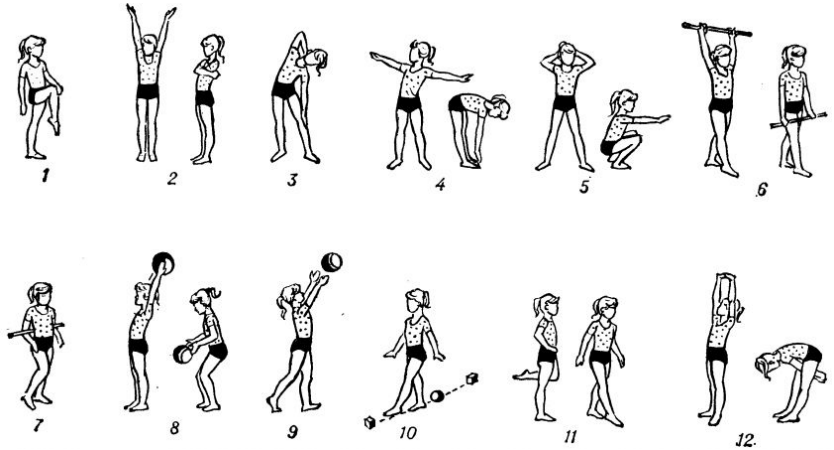
1. Средства физического воспитания.
2. Физические упражнения как основное средство ФВ
3. Содержание физических упражнений

Домашние задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»
4.1.1. Физические упражнения. Стр. 32-39. Вопросы и задания в лекции.

Рис. 3. Средства физического воспитания

Физические упражнения — это такие **двигательные действия** (включая и их совокупности), **которые направлены на реализацию задач физического воспитания**, сформированы и организованы по его зако[illegible]

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.

Содержание физических упражнений обусловливает их **оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.**

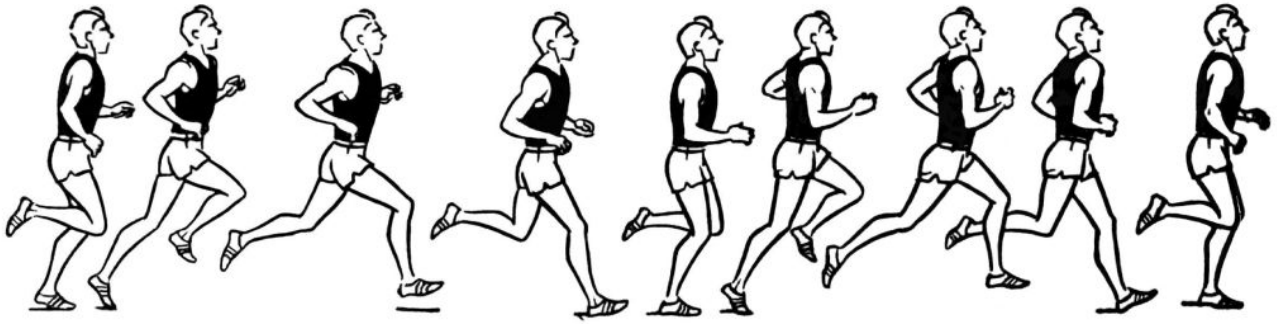
Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений **вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что** отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает **лечебный эффект.**

С помощью физических упражнений можно целенаправленно **воздействовать на воспитание физических качеств** человека, что, естественно, может улучшить его **физическое развитие и физическую подготовленность**

Комплексные **упражнения** для снижения давления

oDavlenie

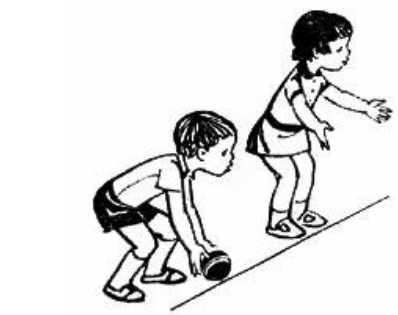
Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. **Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигат**

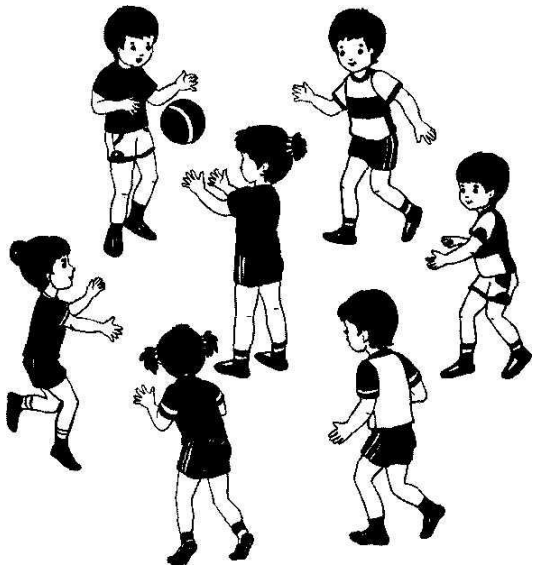


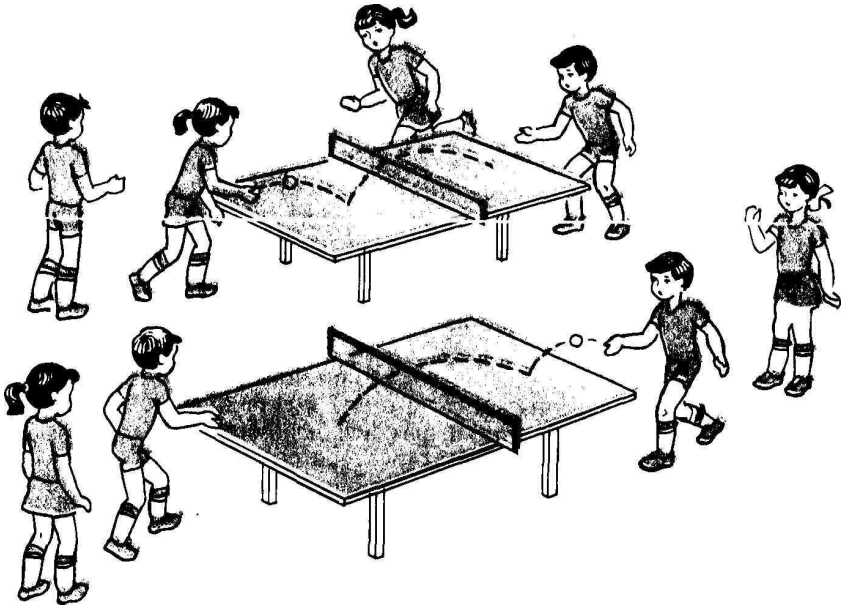
В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

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, решительнос**

Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.



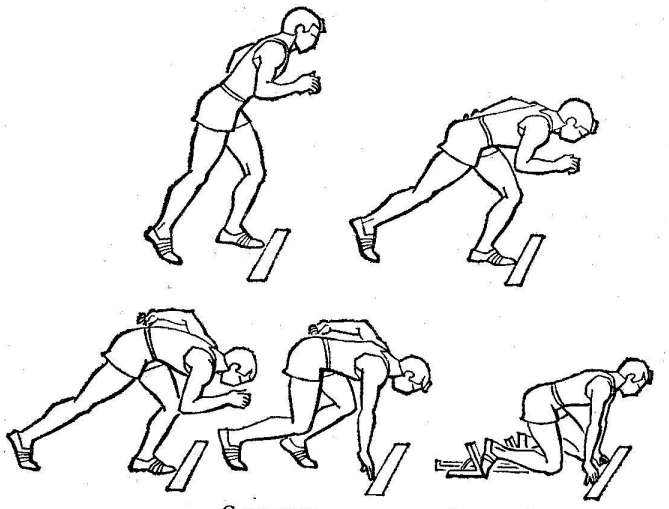




Содержание физического упражнения
Внешняя (видимая) структура упражнения, характеризующаяся различными параметрами движений
Двигательные акты, входящие в состав упражнения
Внешняя (невидимая) структура упражнения, характеризующаяся процессами, происходящими в организме по ходу выполнения упражнения
Физиологические, биохимические и другие процессы, происходящие в организме
Форма физического упражнения

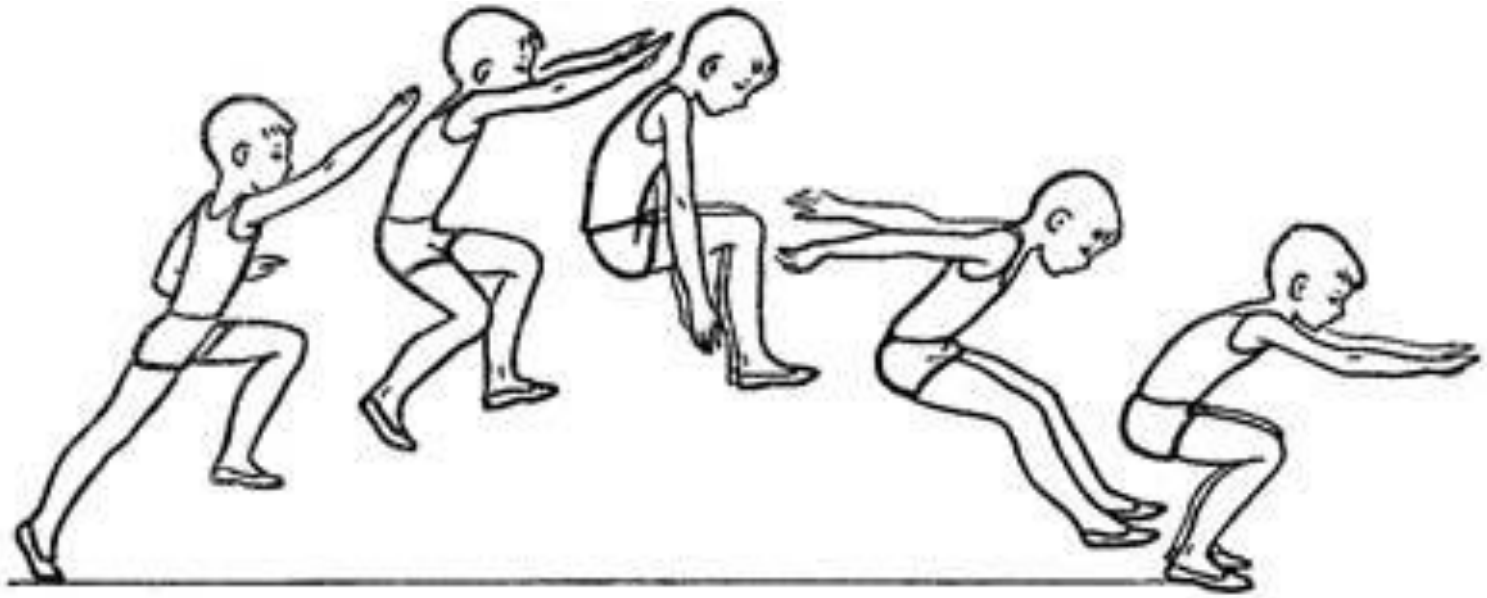
Техника физических упражнений это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Подготовительная фаза *предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия* (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

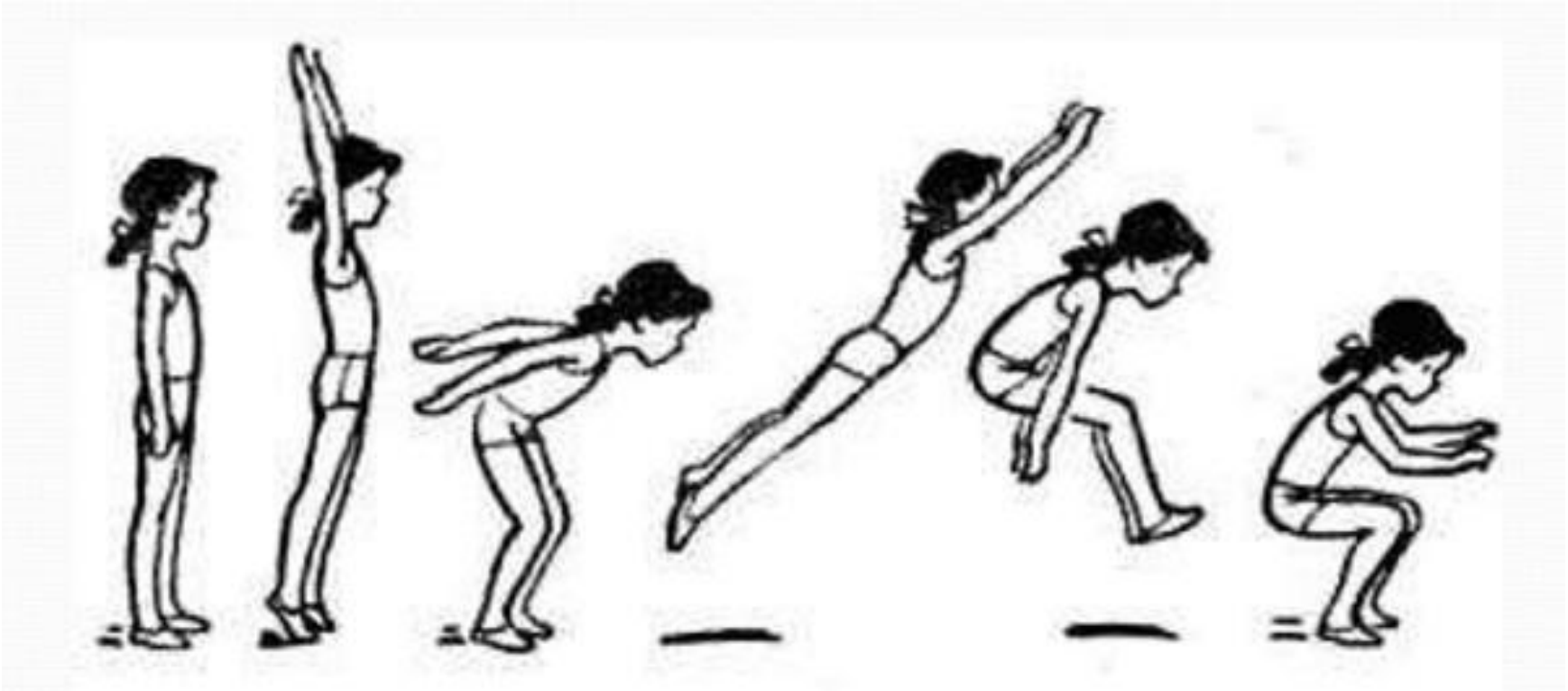


Стартовые положения бегуна

Основная фаза *состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия* (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).



Заключительная фаза *завершает действие* (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).



Критерии оценки эффективности техники - это признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);
2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;
3) разница между реальным результатом и возможным.

Классификация физических упражнений. Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

Физические упражнения
Гимнастические
Идеомоторные
Упражнения с предметами и снарядами
Спортивно-прикладные
Статические (изометрические)
Динамические (изотонические)
Активные
Пассивные
по анатомическому признаку
по характеру
для верхних конечностей
для верхних конечностей и плечевого пояса
для плечевого пояса
для плечевого пояса и спины
для шеи
для туловища
для мышц брюшного пресса
для мышц тазового дна
для нижних конечностей
порядковые
висы и упоры
подскоки и прыжки
дыхательные
упражнения на равновесие
упражнения на координацию
упражнения на сопротивление
упражнения на растягивание
упражнения на расслабление
корригирующие
подготовительные
Игры
без предметов и снарядов
с предметами и снарядами (палки, мячи, гантели и др.)
на снарядах (в том числе на тренажерах)
малоподвижные
подвижные
спортивные
статические
динамические
ходьба
бег
плавание
ходьба на лыжах
гребля
катание на коньках
езда на велосипеде
метание мячей и др.
лазание и ползание
упражнения трудовые, «трудотерапия»

Вопросы и задания

1. Перечислите средства физического воспитания, их факторы и содержание. Что является основным средствам физического воспитания, почему?
2. Дайте характеристику технике физических упражнений. Какие фазы выделяют при выполнении и изучении физических упражнений?
3. От чего зависит эффект выполнения физических упражнений?
4. Что такое классификация физических упражнений, По каким критериям можно классифицировать физические упражнения? Приведите примеры классификации