

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПЛАН

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

Домашнее задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»

4.1.1. Физические упражнения. Стр. 32-39. Вопросы и задания в лекции.

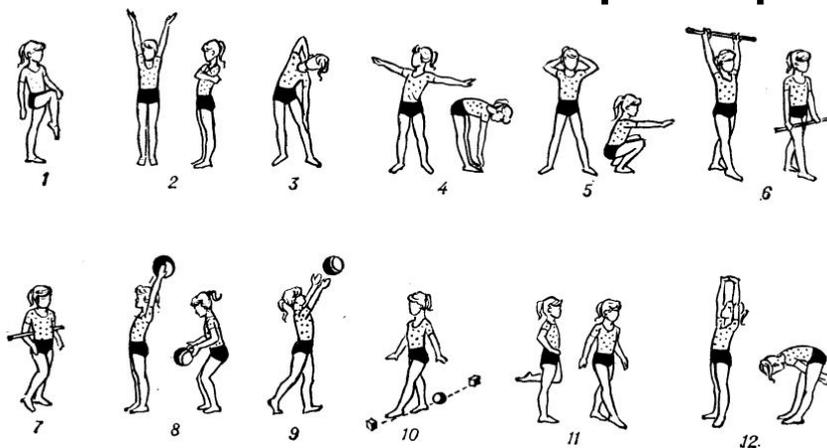


Рис. 3. Средства физического воспитания

Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его законам.



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 обуславливает их **оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.**

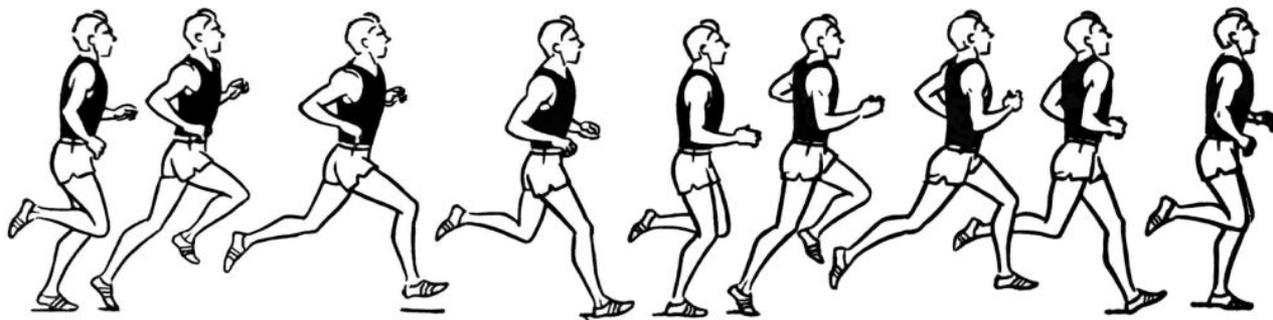
Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений **вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.**

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



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 двигательными**

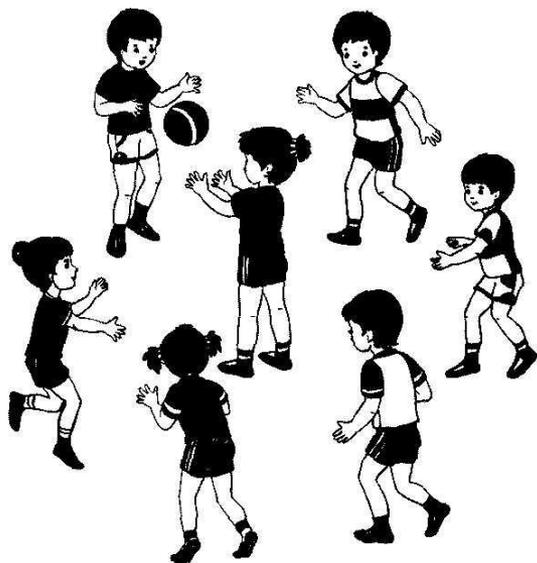
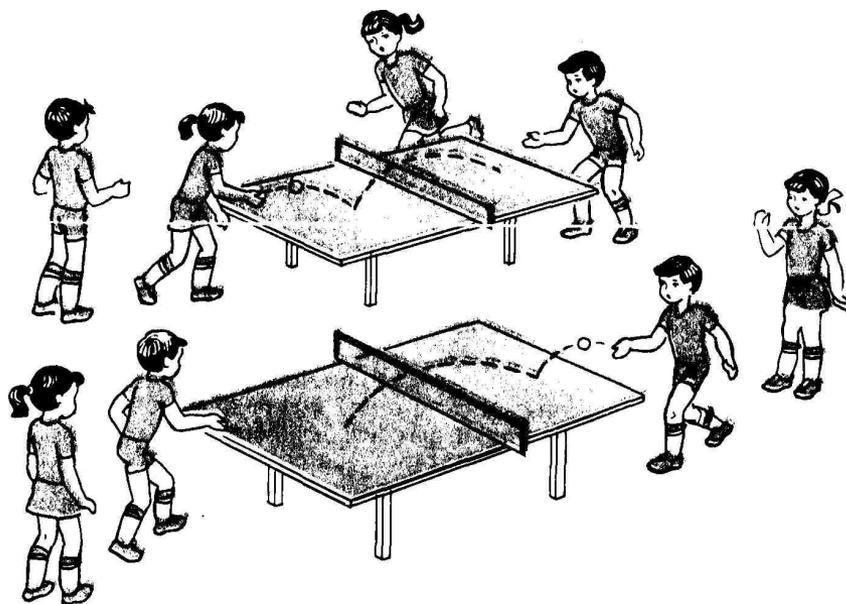
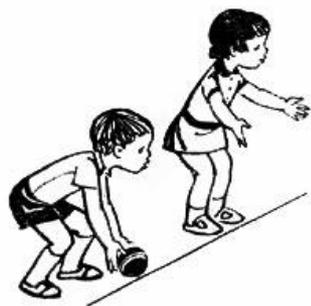


В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

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, решительность**).



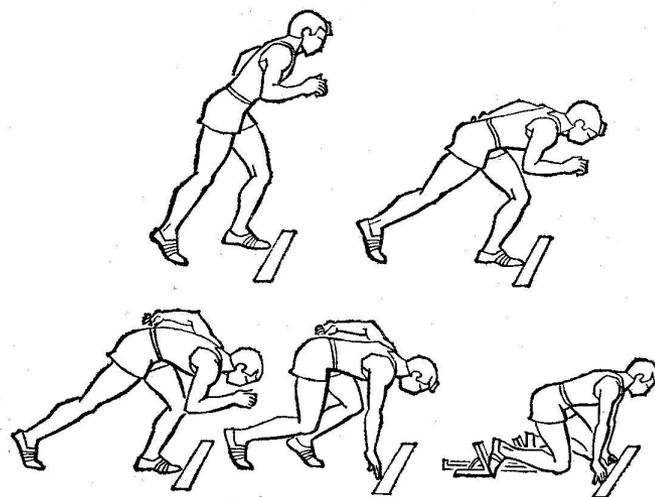
Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.





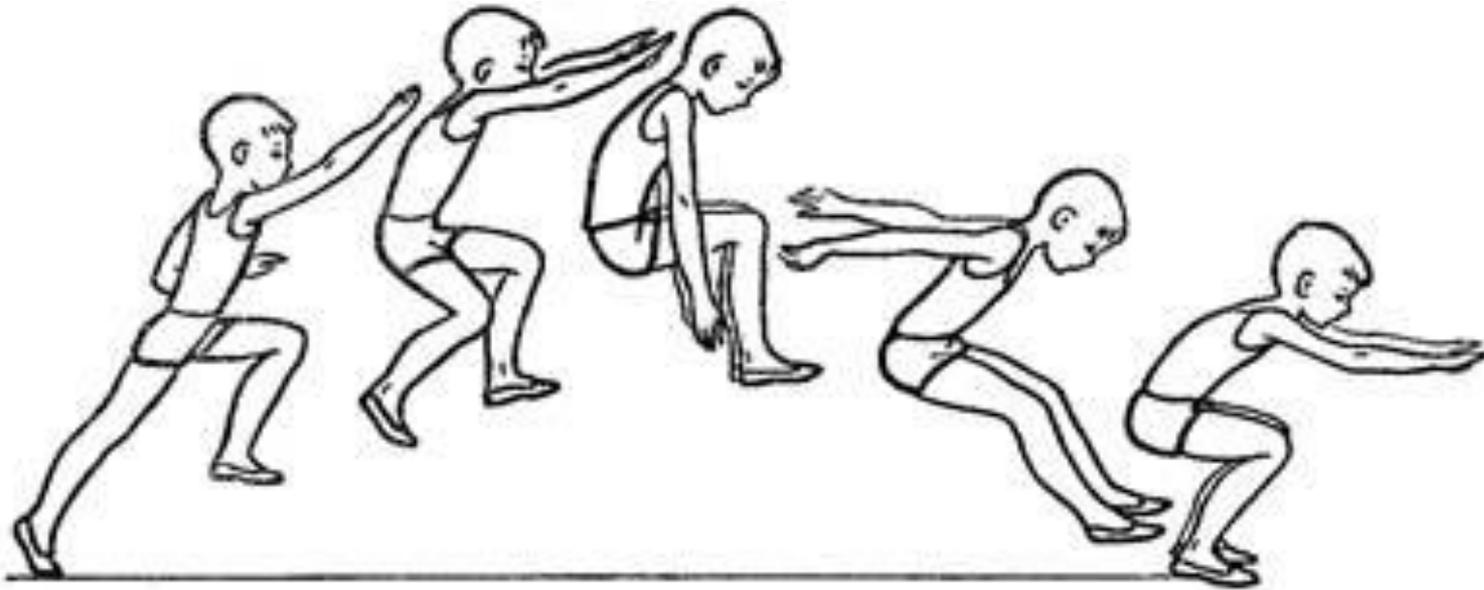
Техника физических упражнений это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

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.).

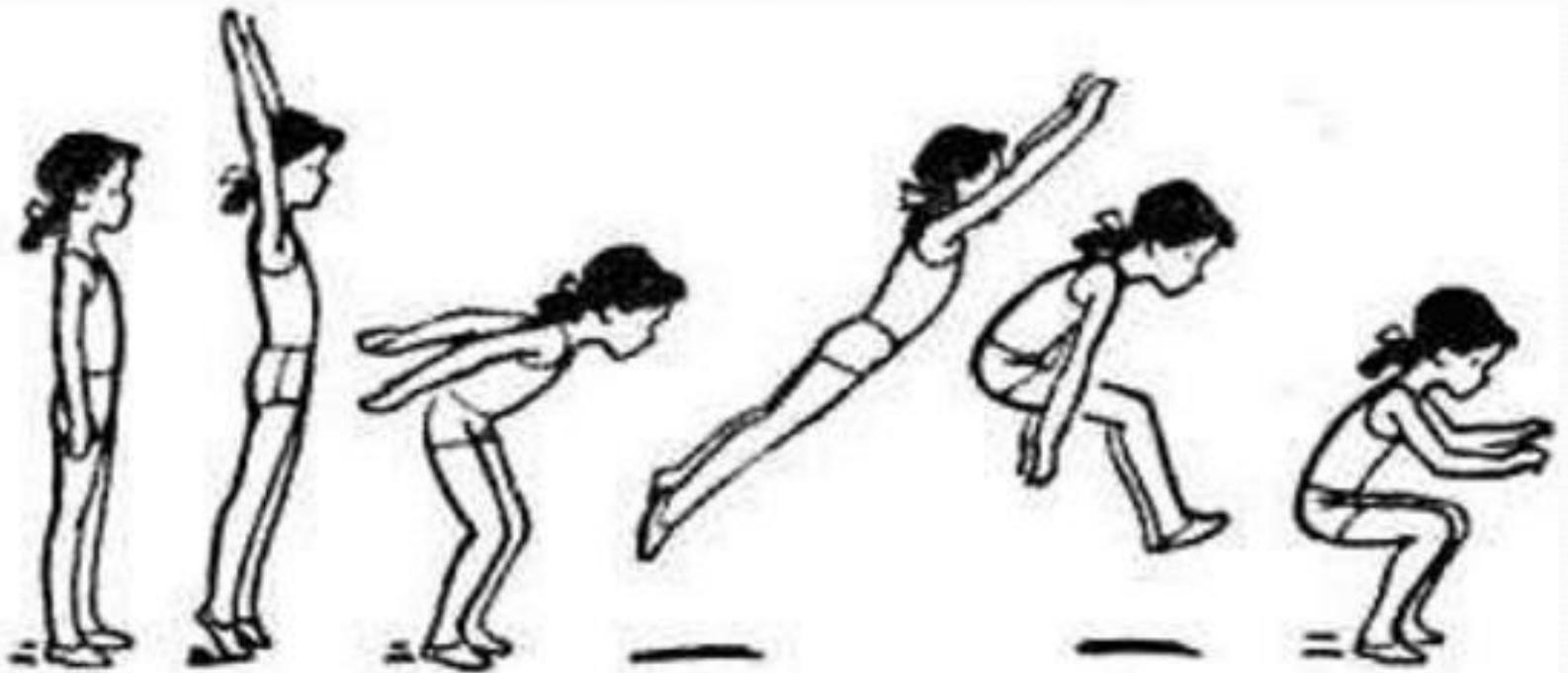


Стартовые положения бегуна

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.





Вопросы и задания

1. Перечислите средства физического воспитания, их факторы и содержание. Что является основным средством 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