

Характеристика физических упражнений



Содержание

- ❖ Определение
- ❖ Характеристика ФУ
- ❖ Структура ФУ
 - ФУ – основное средство физ. воспитания
 - форма физического упражнения
 - характеристики ФУ
- ❖ Классификация ФУ

Введение

Физические упражнения играют чрезвычайно важную роль в жизни людей, следящих за своим здоровьем. Здоровый образ жизни просто немыслим без разнообразных физических упражнений.



Физические упражнения –

- движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
- средство физического воспитания

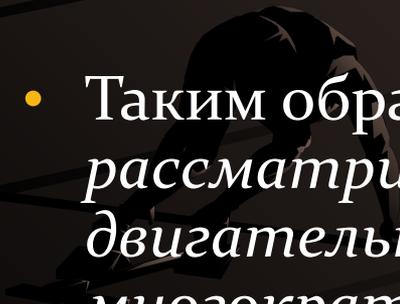


Характеристика физических упражнений



- **Физическое упражнение** – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

- 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.
- Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.



Физические упражнения это основное средство физического воспитания, т.к.:

- Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности.
- Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.
- Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность.
- Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом обучения является физическое упражнение.
- Физическое упражнение удовлетворяет природную потребность человека в движении.

Содержание физических упражнений -

- - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).



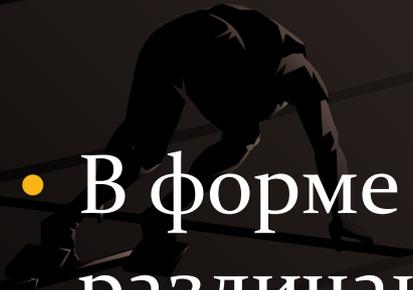
Содержание физических упражнений обуславливает их :

- Оздоровительное значение
- Образовательная роль
- Влияние на личность



Форма физического упражнения -

- это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.
- В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру.



- Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.
- Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений

Пространственные характеристики

- Исходное положение (И.п.) - это относительно неподвижное положение с которого начинается упражнение. И.п. создаёт наиболее благоприятные условия для правильного выполнения упражнения. Меняя и.п. можно менять сложность упражнения.
- Положение тела в пространстве - из него складывается само упражнение.
- Траектория движения - криволинейная, прямолинейная, чаще всего она криволинейна.
- Направление движения - существует шесть направлений: вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево. И множество промежуточных.
- Амплитуда движений - это размах, она осуществляется в различных суставах, а значит зависит от анатомических особенностей их строения. Амплитуда измеряется в градусах гониометром.

- **Временные характеристики-**
Время выполнения всего упражнения, или его частей.
- **Пространственно-временные характеристики:**
 - **Скорость** - от скорости выполнения зависит результат. Скорость может быть равномерной и переменной. Плюс/минус 3% считается равномерная скорость, которая является и более эффективной.
 - **Ускорение** - это изменение скорости в единицу времени, измеряется ускорение в метры/секунды Ускорение может быть положительным и отрицательным, то есть повышение скорости или замедление.

Силовые характеристики

- К силовым характеристикам относятся силы, которые действуют на спортсмена, способствуют или тормозят упражнение.
- Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

Классификация физических упражнений



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

- Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
- Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку ;
- . Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств ;
- Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения;
- Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности ;
- Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.



Физические упражнения

Гимнастика

Игры

Спортивные упражнения

Простейший туризм

- Основные движения
- Общеразвивающие Упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

- Подвижные:
Сюжетные,
Бессюжетные
- С элементами спортивных игр

- Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.
- Зимние: лыжи, коньки, санки

- Пеший
- Лыжный



Литература

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

