

Призентация по  
ТиМФВ  
на тему  
«Физические упражнения как  
основное средство физического  
воспитания.

Техника физических  
упражнений.»



Выполнила: Бублик А.А.  
Студентка 3курса КГПУ  
Проверил: Савчук А.М.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения,

вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные образовательные и воспитательные задачи.

**Физические упражнения** — 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.



Физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.





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, 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.



Под воздействием физических упражнений можно существенно менять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.



## 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 умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

## 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 и др.).



Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека.

Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определит; возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой.

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.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме.





# Техника физических упражнений.



Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.



В физическом упражнении выделяют три фазы:

1)подготовительную,

2)основную (ведущую)

3)заключительную(завершающую).



## 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.).





## 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.).



Эффект физических упражнений существенно зависит от механических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

# Пространственные характеристики.

К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.





Рациональная техника во многом зависит от амплитуды подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет:

- 1) длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях);
- 2) полноту растяжения и сокращения мышц;
- 3) эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др.

Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения.

По форме она может быть криволинейной и прямолинейной.

Во многих случаях оправданно, является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий.

В других случаях предпочтительной является прямолинейная форма траектории (удар и боксе, укол в фехтовании и т.п.).

Временные характеристики. К ним относятся длительность движений и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т.п.) определяет величину его воздействия (нагрузку).

Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки и упражнения также находится в прямой зависимости от темпа.



Пространственно-временные характеристики — это скорость и ускорение.

Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве.

От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков метаний и др.).

Динамические характеристики. Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

Внутренними силами являются: силы активного сокращения - тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами.

К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.

# Критерии оценки эффективности техники.



Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

- 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.