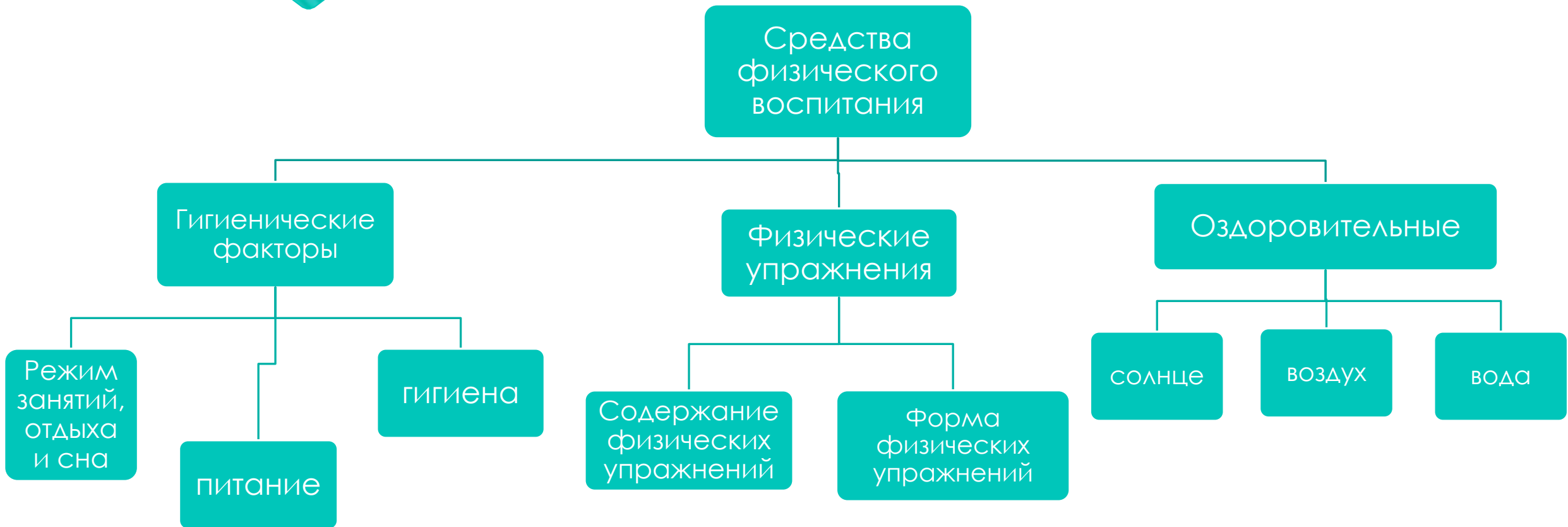


Общая характеристика средств физического воспитания (их причинная обусловленность).

Физическое упражнение как основное средство физвоспитания (его определение, признаки).

Средства физического воспитания:



- Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Физические упражнения

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

Физические упражнения

- специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

➔ Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

- К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям
- Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит
- Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное.
- Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

Признаки физических упражнений

- **анатомический:** упражнения для отдельных мышц (для мышц брюшного пресса, для мышц спины и т. д.)
- **по исторически сложившимся системам физического воспитания:** гимнастика, туризм, игры и спорт
- **по педагогической направленности:** развитие физических способностей (силовых, координационных и т. д.)
- **по признаку биохимической структуры движения:** циклический (повторяются), ациклический (не повторяются)
- **по физиологическим зонам мощности:**
 - максимальная зона (85 - 90% от макс.),
 - субмаксимальная (65 - 80%),
 - большая (55 - 65%),
 - умеренная (25 - 45%)
- **по признаку спортивной специализации:**
 - общая подготовка,
 - специальная подготовка,
 - соревновательный