

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

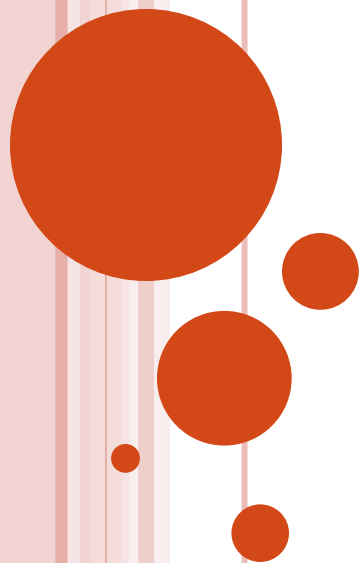
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ». Сущность понятия  
«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

Подготовил студент Л-110 группы  
ЦАРЬКОВ КИРИЛЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Проверил преподаватель ИГНАТУШКИН Р.Г.

Гомель 2020



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

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



# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».**

## **СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**Содержание физических упражнений** обуславливает, прежде всего, их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений, вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывают лечебный эффект.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях, увеличивают мышечную массу, в других случаях - уменьшают.

**Содержание физических упражнений** обуславливает также их образовательную роль. С помощью физических упражнений приобретает способность лучше владеть своим телом, человек становится более ловким. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей.

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».**

## **СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**Содержание и форма физического упражнения едины, взаимно обуславливают друг друга, причём содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить, в первую очередь, соответствующее изменение её содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.**

**Форма физического упражнения изменчива. Она может улучшаться и совершенствоваться. Для этого изыскивают рациональный способ выполнения двигательного действия, под которым понимают технику двигательного действия.**

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

**Под техникой физических упражнений** понимают способы выполнения двигательного действия, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью. Принято различать основу техники, её главное звено и детали.

**Под основой техники** подразумевают совокупность звеньев и черт структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи (например, разбег, отталкивание, полёт и приземление в прыжках).

Для целостной характеристики техники физических упражнений ключевое значение имеет понятие "**структура движений**", под которой понимается относительно устойчивый порядок объединения отдельных сторон комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»



# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».**

## **СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**Классификация физических упражнений по педагогической направленности**

```
graph TD; A[Классификация физических упражнений по педагогической направленности] --> B[по преимущественному назначению (оздоровительные, общеобразовательные, воспитывающие)]; A --> C[по широте воздействия (избирательного и комплексного воздействия)]; A --> D[по структуре (простые и сложные)];
```

**по преимущественному назначению  
(оздоровительные, общеобразовательные, воспитывающие)**

**по широте воздействия  
(избирательного и комплексного воздействия)**

**по структуре (простые и сложные)**

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

**Общеразвивающие упражнения** – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

**Общеразвивающие упражнения** развивают двигательные, психические качества, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.





# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

**Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку (по воздействию на отдельные части тела) делятся на три группы:**

- ▣ **Первая группа упражнений** направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник, содействуют укреплению сердечной мышцы, оптимизируют ритмичность сокращений.
- ▣ **Вторая группа упражнений** — для туловища, развития и укрепления мышц спины. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища. (Основное условие последнего упражнения — закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь.)
- ▣ **Третья группа упражнений** — для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Они способствуют укреплению мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т. п.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах (хлопок о колено, полуприседания, приседания и т. д.).

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».**

## **СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения делятся:**

- на упражнения для развития физических качеств;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на ощущение правильной осанки;
- дыхательные упражнения и др.

**По степени физической помощи педагога при выполнении общеразвивающие упражнения делятся:**

- на пассивные (с помощью взрослых);
- пассивно-активные (с частичной помощью взрослых);
- активные (выполняемые самостоятельно).

**По типу построения общеразвивающие упражнения могут выполняться:**

- ❖ при свободном построении,
- ❖ построение в звенья, построение в круг,
- ❖ построение в колонны,
- ❖ построение группами,
- ❖ построение парами.

**Общеразвивающие упражнения выполняются:**

- без предметов,
- с предметами,
- на снарядах.

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».**

## **СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**