

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

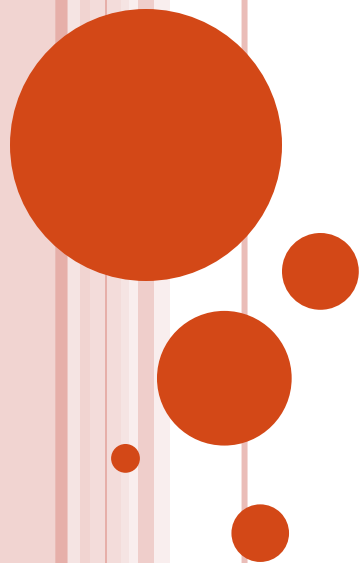
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**«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»