# Теория и методика физического воспитания

## Средства физического воспитания

# Средства физического воспитания

1. Физические упражнения
2. Оздоровительные силы природы
3. Гигиенические факторы

# Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы
3. гигиенические факторы

# Физические упражнения

Являются основным специфическим средством физического воспитания

# Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

являются вспомогательными средствами физического воспитания

# Средства физического воспитания

***средства физического воспитания***

**гигиенические факторы**

- ***режим***
- ***питание***
- ***общественная и личная гигиена***

**физические упражнения**

- ***содержание физического упражнения***
- ***форма физического упражнения***

**оздоровительные силы природы**

- ***солнце***
- ***воздух***
- ***вода***

# *Физические упражнения*

это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач ФВ, сформированы и организованы по его закономерностям

# Под техникой физического упражнения

понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

# В физическом упражнении выделяют три фазы

- подготовительная,
- основная или ведущая и
- заключительная (завершающая).

# *Подготовительная фаза*

- предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска.

# Основная фаза

- состоит из движений, с помощью которых решается главная задача действия (стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска).

# *Заключительная фаза*

- завершает действие (пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях).

## ***Биомеханические характеристики*** 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.

# Исходное положение

От ***исходного положения*** во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат

# Определенная поза

Не менее важную роль играет и ***определенная поза*** в процессе выполнения упражнения. Оттого насколько она будет рациональной, зависит конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использовать воздушную подушку и осуществлять планирующий полет.

# Направление движения

***Направление движения*** влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие каждый раз выбирают такое направление которое бы в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

# Амплитуда движения

Рациональная техника во многом зависит от ***амплитуды*** в подготовительных или основных фазах движения.

Во многих случаях она определяет:

длительность приложения сил и следовательно величину ускорения (что очень важно для результата в метаниях);

полноту растяжения и сокращения мышц;

эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастик, фигурного катания на коньках. Амплитуда движения зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

# Траектория движения

Существенное значение для эффективности ФУ имеет ***траектория*** движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительным является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании).

# *Временные характеристики*

К ним относятся:

- длительность движения и
- темп.

# Длительность упражнения

***Длительность упражнения*** в целом (бега, плавания) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия

# Темп движения

***Темп движения*** определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание). Величина нагрузки в упражнении 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 движения зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний)

# *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.

# К внешним силам относятся:

- силы реакции опоры,
- гравитационные силы (сила тяжести),
- трения и сопротивление внешней среды (вода, воздух, снег),
- инерционные силы перемещаемых предметов.

# Ритм

- Как комплексная характеристика техники ФУ отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия.
- Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

# *Критерии оценки эффективности техники*

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

# Используются ***следующие критерии*** оценки эффективности техники:

- результативность ФУ (в том числе и спортивный результат)
- параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники
- разница между реальным результатом и возможным

# *Классификация физических упражнений*

- Классифицировать ФУ – 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*

Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие ФУ постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах:

- гимнастика,
- игры,
- спорт,
- туризм.

## В системе физического воспитания гимнастика, игры, спорт и туризм дают возможность:

- обеспечить всестороннее воспитание человека;
- удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере ФВ;
- охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных детский подвижный игр, до занятий упражнениями из арсенала ЛФК в пожилом возрасте.

# *Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку*

По этому признаку все ФУ группируются по их воздействию на:

- мышцы рук,
- ног,
- брюшного пресса,
- спины.

С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка).

# Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств

Упражнения классифицируются по следующим группам:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (бег на короткие дистанции, прыжки, метания)
- упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание)
- упражнения, требующие высокой координации движения (акробатические, гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках)
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (спортивные игры, борьба, бокс,

## *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения*

По этому признаку выделяют:

- циклические,
- ациклические и
- смешанные упражнения.

## *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности*

По этому признаку различают:

- упражнения максимальной,
- субмаксимальной,
- большой и
- умеренной мощности.

## *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации*

Все упражнения объединяют в три группы:

- соревновательные
- специально-подготовительные
- общеподготовительные.