

Теория и методика физического воспитания

Лекция №3

СРЕДСТВА

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План лекции

- 1. Физическое упражнение, как основное средство физического воспитания.
- 2. Классификация физических упражнений.
- 3. Техника физических упражнений и ее характеристики.
- 4. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

- Термин «средство» происходит от слова «средний», «серединный».

Средство – это то, что создано человеком для достижения определённых целей.

- *К основным средствам физической культуры относят: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.*

Физическое упражнение

- особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

Воздействие физического упражнения на человека



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ



СОЦИАЛЬНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ

Классификация физических упражнений

это разделение их на группы в
соответствии с определенным
признаком.

*В историческом масштабе можно
выделить*

ЕСТЕСТВЕННЫЕ

АНАЛИТИЧЕСКИЕ

Классификация по исторически сложившимся системам средств

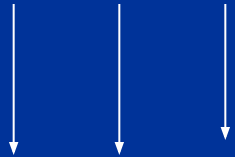
ФВ

Гимнастика

Игры

Спорт

Туризм



Классификация по преимущественной целевой направленности их использования

- 1. Общеразвивающие,
- 2. Профессионально-прикладные,
- 3. Спортивные,
- 4. Восстановительные,
- 5. Рекреационные,
- 6. Лечебные,
- 7. Профилактические

Классификация по признаку преимущественного значения упражнений для развития физических качеств

СИЛОВЫЕ

СКОРОСТНЫЕ

НА
ВЫНОСЛИВОСТЬ

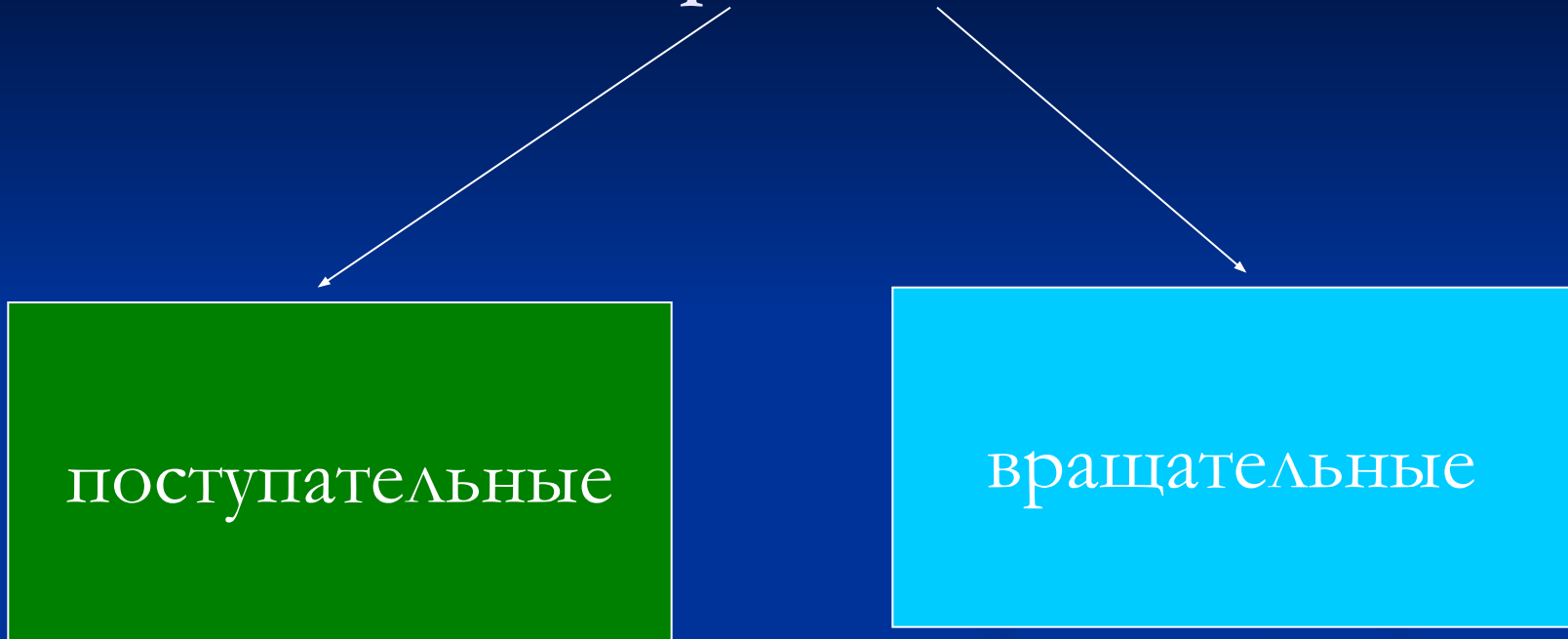
НА ГИБКОСТЬ

НА КООРДИНАЦИЮ

Классификация по структурному признаку

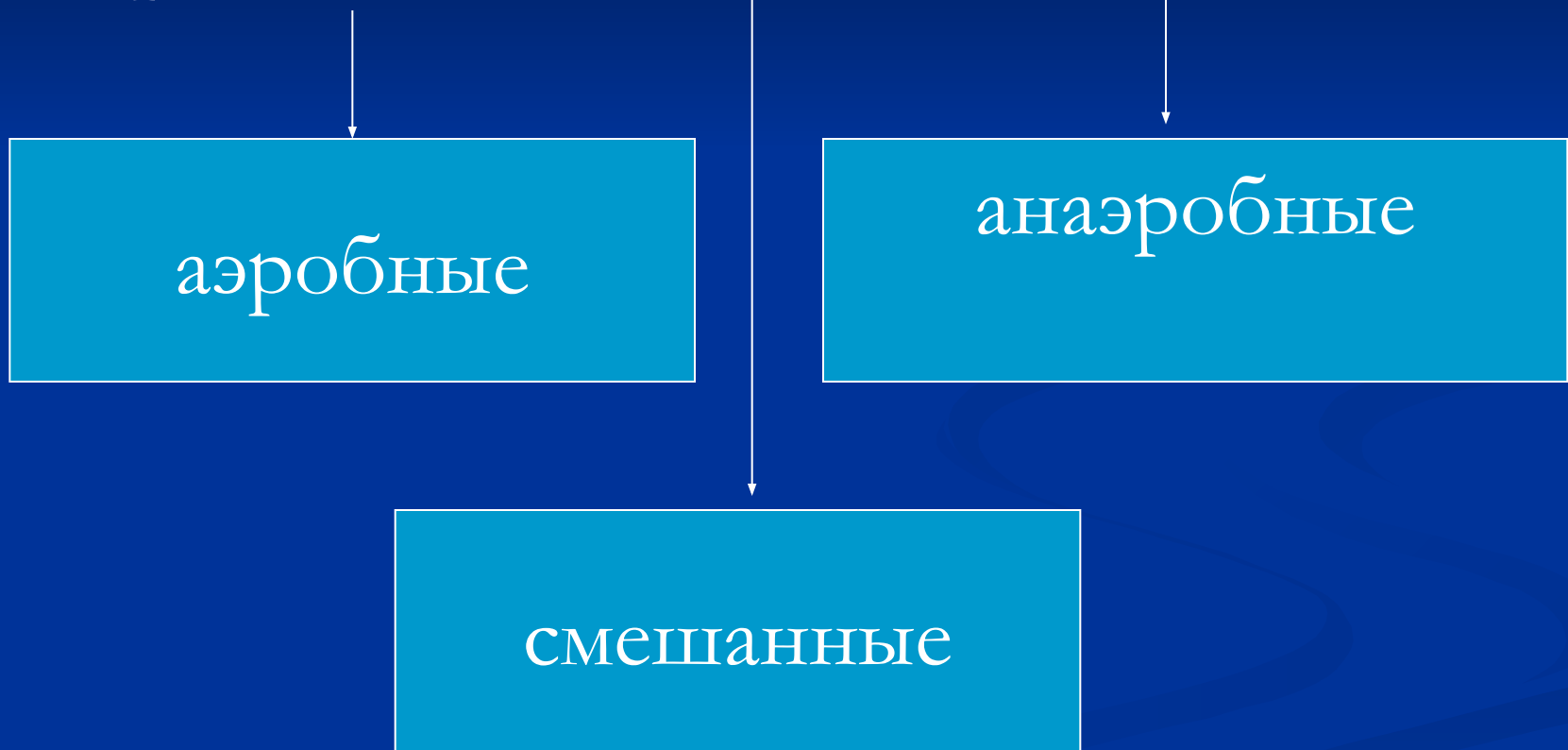


Классификация по биомеханическим признакам



Классификация по различию участвующих в работе механизмов

энергообеспечения мышечной деятельности



Классификация по режиму работы мышц



Классификация упражнений в зависимости от объема работающих мышц



Техника физических упражнений

- Различные, относительно рациональные, способы решения двигательной задачи


```
graph TD; A([ОСНОВА ТЕХНИКИ]) --> B{{ОСНОВНОЕ ЗВЕНО ТЕХНИКИ}}; B --> C[ДЕТАЛИ ТЕХНИКИ];
```

ОСНОВА
ТЕХНИКИ

ОСНОВНОЕ
ЗВЕНО
ТЕХНИКИ

ДЕТАЛИ
ТЕХНИКИ

Основа техники

- совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений, нарушение или выпадение которых делает невозможным решение двигательной задачи.

Основное (ведущее) звено техники

- это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники

- – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Характеристики техники

пространственные

временные

пространственно

-

временные

Пространственные характеристики

Положение тела

- Исходные,
- Промежуточные,
- Конечные

Траектория

- Форма,
- Направление,
- Амплитуда.

Временные характеристики

Длительность
движения

Темп
движения

Пространственно-временные характеристики

СКОРОСТЬ

УСКОРЕНИЕ

Ритмические характеристики

выражает соразмерность элементов
движения по усилиям во времени
и пространстве.

Обобщенные качественные характеристики

- плавность, волнообразность,
угловатость, жёсткость,
напряжённость, мягкость, легкость,
резкость, тяжёловесность,
энергичность или вялость,
экономичность или
неэкономичность и т.д.

Естественные силы
природы и
гигиенические факторы
как средства
физического
воспитания

Естественные силы природы



Гигиенические факторы

- мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды.
- научно обоснованный режим чередования нагрузки и отдыха,
- ведение здорового образа жизни, рациональное питание, отсутствие вредных привычек.
- душ, баня, сауна, массаж, искусственная аэроионизация, ультрафиолетовое облучение помещений и т.д.