

## ЛЕКЦІЯ 4. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



1. **Фізичні вправи –  
основний засіб  
фізичного  
виховання**
2. **Класифікація  
вправ**

# Засоби фізичного виховання



# Фізичні вправи

- 1. Це рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;*
- 2. Це є рухова активність, організована у відповідності з закономірностями процесу фізичного виховання.*



# Зміст фізичної вправи

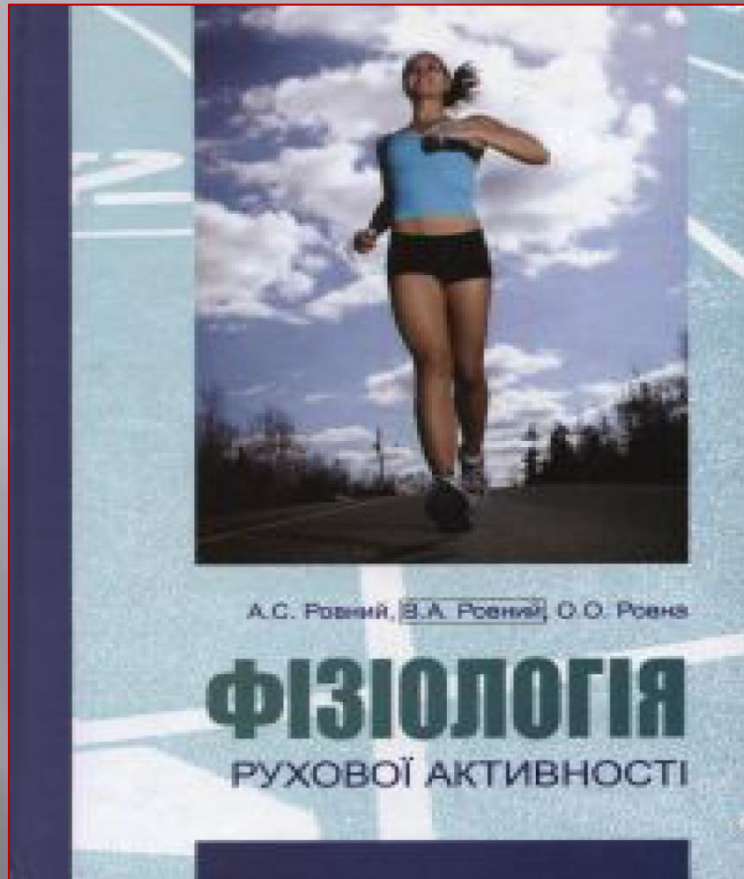


*це сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.*

# У психологічному аспекті

фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які управляються розумом та волею, тобто їм передує завжди свідомо настанова на досягнення конкретного результату, на відміну від рефлексорних рухів, які протікають на рівні підсвідомості.

# У фізіологічному аспекті



фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений порівняно із спокоєм рівень функціональної активності. Діапазон переходу може бути різним в залежності від мотивації, рівня підготовленості тощо.

# У педагогічному аспекті



фізичні вправи цікаві для нас як спосіб реалізації тих, чи інших освітньо-виховних завдань, так як фахівців цікавлять не тільки біологічні зрушення, які завжди мають місце у процесі фізичного виховання, але й зміни у психічній сфері, поведінці, свідомості.

**Форма фізичної вправи -**

*це внутрішня  
та зовнішня структура  
рухів.*

# ***Внутрішня структура рухів -***

**це взаємодія внутрішніх процесів  
функціонування організму**

***(процеси нервово-м'язової координації  
з вегетативними функціями, тощо)***

# ***Зовнішня структура рухів -***

*це їх видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.*

# Провідні види класифікацій фізичних вправ:

- ▣ 1. За фізичними якостями або здібностями розрізняють вправи: швидкісно-силові, на витривалість, координацію тощо.
- ▣ 2. За формою у біомеханіці розрізняють вправи: циклічні, ациклічні і комбіновані, поступальні, обертальні, махові.
- ▣ 3. За потужністю виконання у фізіології розрізняють: максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої; аеробні, анаеробні, змішані.
- ▣ 4. За методом виконання: ігрові, суворо-регламентовані, довільно-регламентовані тощо.

# Література:

Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 69-76.

Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 72-91.

Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. - с. 64-86.

Основи теорії і методики фізичного виховання. / За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів фак. Фіз. Виховання пед. ін-тів. К.: "Рад. Школа", 1967. – с. 57-76