

**Общая характеристика средств
физического воспитания
(их причинная обусловленность).
Физическое упражнение как
основное средство физ
воспитания
(его определение, признаки).**



Физическое воспитание - вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

- Средства физического воспитания - совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования

Средства физического воспитания

```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --> B[Гигиенические факторы]; A --> C[Физические упражнения]; A --> D[Оздоровительные силы природы]; B --> B1[Режим]; B --> B2[Питание]; B --> B3[Общественная и личная гигиена]; C --> C1[Содержание физического упражнения]; C --> C2[Форма физического упражнения]; D --> D1[Солнце]; D --> D2[Воздух]; D --> D3[Вода];
```

Гигиенические факторы

Режим

Питание

Общественная
и личная гигиена

Физические упражнения

Содержание физического
упражнения

Форма физического
упражнения

Оздоровительные силы природы

Солнце

Воздух

Вода

Гигиенические факторы

- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.),
- соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.
- Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятия физическими упражнениями.

Физические упражнения

- С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Оздоровительные силы природы

- 1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания.
- 2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Физические упражнения

Это двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Содержание физических упражнений



Оздоровительное
значение

Образовательная
роль

Влияние на
личность

Комплекс подготовительных упражнений
подразделяется на группы
общеподготовительных и специально-
подготовительных упражнений.