



Средства физического воспитания

Герасина Ульяна Валерьевна

Средства физического воспитания



```
graph TD; A[Средства физического воспитания] --- B[Гигиенические факторы]; A --- C[Оздоровительные силы природы]; A --- D[Физические упражнения];
```

Гигиенические
факторы

Оздоровительные
силы природы

Физические
упражнения

Вспомогательные средства

```
graph TD; A[Вспомогательные средства] --> B[Гигиенические факторы]; A --> C[Оздоровительные силы природы]; B --> D[Режим]; B --> E[Питание]; B --> F[Общественная и личная гигиена]; C --> G[Солнце]; C --> H[Воздух]; C --> I[Вода];
```

Гигиенические факторы

Режим
Питание
Общественная и
личная гигиена

Оздоровительные силы природы

Солнце
Воздух
Вода

Основные средства



```
graph TD; A[Основные средства] --> B[Физические упражнения]; B --> C[Содержание физических упражнений]; B --> D[Форма физических упражнений];
```

Физические упражнения

Содержание
физических
упражнений

Форма
физических
упражнений

Физические упражнения

это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания

Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения

Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения



Классификация физических упражнений

по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания

• гимнастика, пре-
сти, спорт,
туризм
и т. д.

по их анатомическому признаку

• упражнения, ук-
репляющие
комплексного
проявления
по

по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств

• упражнения, ха-
рактера
пиклического
координации
высокой
требующие
упражнения,
двиганий

силовые виды
упражнений,

Классификация физических упражнений

по признаку
биомеханической
структуры движения

по признаку
физиологических зон
мощности

по признаку
спортивной
специализации

• специальная

• аэробные

• анаэробные

• подготовительные

• итеративные

• малые

• общеподготовительные

• функциональные

• тренировочные

• упражнения

• беговые

• и игровые

• меры

• упражнения

• и гимнастические

• и игры

• спортивные

• и игровые

• и упражнения

• и упражнения