

Физические упражнения – средство физического воспитания дошкольников



Характеристика физических упражнений



- **Физическое упражнение** – это такие двигательные действия (включая и их совокупности) , которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

- Слово «**физическое**» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.
- Слово «**упражнение**» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.
- Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Физические упражнения это основное средство физического воспитания, т.к.:

- Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности.
- Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания.
- Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность.
- Среди всех видов педагогической деятельности, только в физическом воспитании предметом обучения является физическое упражнение.
- Физическое упражнение удовлетворяет природную потребность человека в движении.

При подборе упражнений, учитывать следующие факторы:

- Педагогически правильное руководство занятия.
- Учитывать индивидуальные особенности занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья и др.).
- Учитывать особенности самих упражнений (новизна, сложность, нагрузка, эмоциональность).
- Особенности внешних условий (погода, состояние мест занятий, качество инвентаря).

Содержание физических упражнений -

- - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).



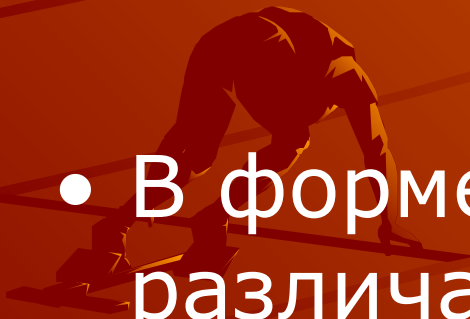
Содержание физических упражнений обуславливает их :

- Оздоровительное значение
- Образовательная роль
- Влияние на личность



Форма физического упражнения -

- это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.
- В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру.



- Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.
- Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений

Пространственные характеристики

- Исходное положение (И.п.) - это относительно неподвижное положение с которого начинается упражнение. И.п. создаёт наиболее благоприятные условия для правильного выполнения упражнения. Меняя и.п. можно менять сложность упражнения.
- Положение тела в пространстве - из него складывается само упражнение.
- Траектория движения - криволинейная, прямолинейная, чаще всего она криволинейна.
- Направление движения - существует шесть направлений: вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево. И множество промежуточных.
- Амплитуда движений - это размах, она осуществляется в различных суставах, а значит зависит от анатомических особенностей их строения. Амплитуда измеряется в градусах гониометром.

- **Временные характеристики-**

Время выполнения всего упражнения, или его частей.

- **Пространственно-временные характеристики:**

- Скорость - от скорости выполнения зависит результат. Скорость может быть равномерной и переменной. Плюс/минус 3% считается равномерная скорость, которая является и более эффективной.
- Ускорение - это изменение скорости в единицу времени, измеряется ускорение в метры/секунды Ускорение может быть положительным и отрицательным, то есть повышение скорости или замедление.

Силовые характеристики

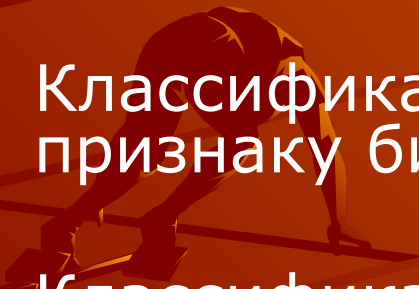
- К силовым характеристикам относятся силы, которые действуют на спортсмена, способствуют или тормозят упражнение.
- Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

Классификация физических упражнений



Классифицировать физические упражнения — 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
- Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку ;
- . Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств ;
- Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения;
- Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности ;
- Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.



Физические упражнения

Гимнастика

Игры

Спортивные упражнения

Простейший туризм

- Основные движения
- Общеразвивающие Упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

- Подвижные: Сюжетные, Бессюжетные
- С элементами спортивных игр

- Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.
- Зимние: лыжи, коньки, санки

- Пеший
- Лыжный

