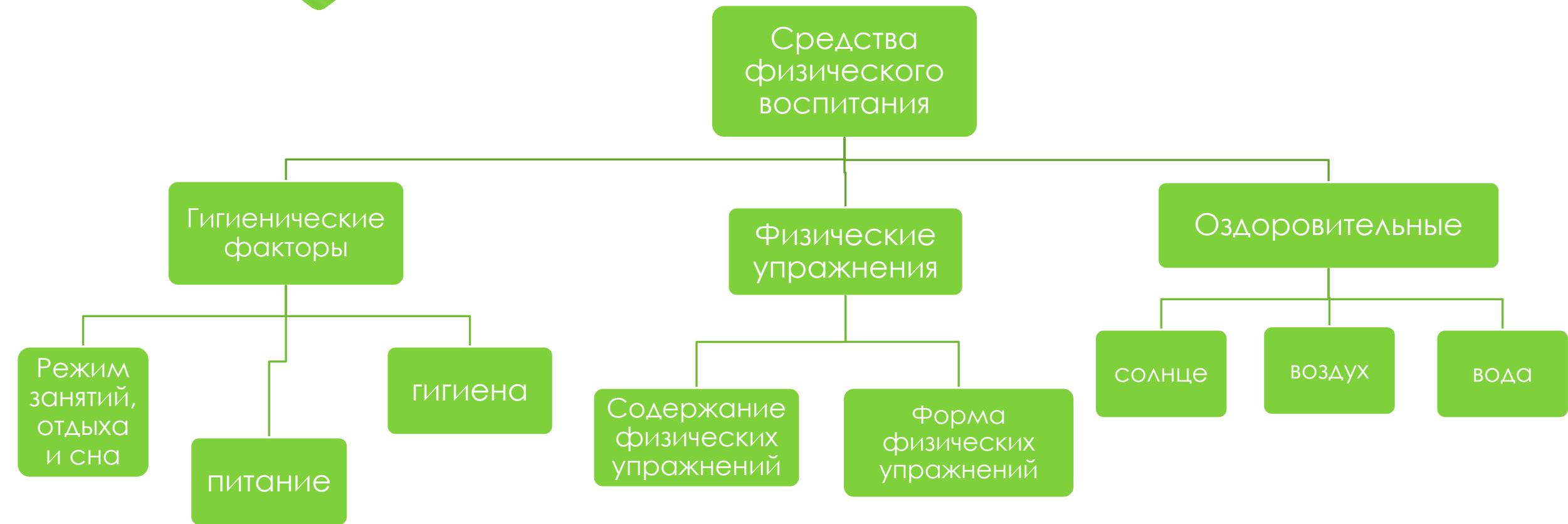


**Общая характеристика средств физического воспитания (их причинная обусловленность).**

**Физическое упражнение как основное средство физвоспитания (его определение, признаки).**

# Средства физического воспитания:



- 
- Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

# Физические упражнения

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

# **Физические упражнения**

**- специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

→ Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

- 
- К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям
  - Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит
  - Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное.
  - Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

# Признаки физических упражнений

- **анатомический:** упражнения для отдельных мышц (для мышц брюшного пресса, для мышц спины и т. д.)
- **по исторически сложившимся системам физического воспитания:** гимнастика, туризм, игры и спорт
- **по педагогической направленности:** развитие физических способностей (силовых, координационных и т. д.)
- **по признаку биохимической структуры движения:** циклический (повторяются), ациклический (не повторяются)
- **по физиологическим зонам мощности:**
  - максимальная зона (85 - 90% от макс.),
  - субмаксимальная (65 - 80%),
  - большая (55 - 65%),
  - умеренная (25 - 45%)
- **по признаку спортивной специализации:**
  - общая подготовка,
  - специальная подготовка,
  - соревновательный