

# ЛЕКЦИИ

## Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,  
профессор

Марина Геннадьевна Янова



# Лекция №4

## ■ Средства физического воспитания

### План

#### Классификация физических упражнений

1. гимнастика

2. игры

3. спорт

4. туризм

# Классификация физических упражнений

**Классификация ФУ** — это их распределение на взаимосвязанные классы (группы), согласно наиболее существенным признакам (в мире более 300 классификаций)

# Виды классификаций:

## 1. По признаку особенностей мышечной деятельности

- Скоростно-силовые виды упражнений
- Упражнения на координацию в рамках заданной программы
- Упражнения, требующие преимущественно проявления выносливости
- Упражнения на комплексное проявление физических качеств

## 2. По значению

- **Основные (соревновательные)** — собственно те, которые являются предметом изучения
- **Подготовительные** — действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения

3. По признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп
4. По видам спорта
5. По особенностям структуры движения (циклические, ациклические, комбинированные)
6. По признаку исторически сложившихся систем ФВ (гимнастика, игра, спорт, туризм)

# Средства физического воспитания

## 1. ГИМНАСТИКА

### Гимнастические упражнения

подразделяются на:

- **Строевые** – призваны отработать четкость и точность в выполнении ФУ
- **Общеразвивающие** – направлены на общее ФР
- **Прикладные** – способствуют развитию навыков, необходимых для производственной, бытовой, военной и спортивной деятельности

- **Упражнения на гимнастических снарядах**
- **Акробатические упражнения и прыжки**



## 2. ИГРА (игровые упражнения)

**Игра** – одна из основных форм деятельности человека (особенно детей)

**Игра** – сознательная деятельность, направленная на достижение поставленной цели

### Особенности игры:



относительная независимость от практических целей жизни



тесная связь с общественной жизнью людей

# Игровая деятельность:

- ✉ подготовка к труду подрастающего поколения
- ✉ формирует качества личности
- ✉ повышает трудовую активность и ответственность
- ✉ дисциплинирует
- ✉ порождает чувство взаимопомощи
- ✉ порождает уважение к партнерам и соперникам
- ✉ повышает ответственность перед товарищами

**ИГРЫ** подразделяются на:

- **Подвижные игры** – игры, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физ. и психических напряжений
- **Спортивные** – игры, по которым проводятся соревнования, имеющие все характерные признаки спорта

# Особенности игр:

- сотрудничество и коллективизм
- комплексный характер воздействия на организм
- большая самостоятельность движений
- соревновательный характер игровой деятельности
- внезапность и непрерывность изменений особенностей игры
- высокая эмоциональность
- трудность регулирования физической нагрузки

### 3. Спорт (спортивные упражнения)

**Спорт (спортивные упражнения)** – специфическая деятельность людей, направленная в отдельных видах деятельности на достижение максимально высоких результатов

В спорт. Деятельности – спортсмен выполняет огромную подготовительную работу системно, регулярно, последовательно

## 4. ТУРИЗМ (туристические физические упражнения)

представляет собой более или менее длительные путешествия с целью активного отдыха, улучшения здоровья и закаливания, приобретения новых знаний, умений и навыков, а также проведения в пути общественно полезной работы

**Туризм** – сложная, разносторонняя деятельность, включающая в себя элементы игры, учения и труда.

Хорошо организованная **туристическая деятельность** обеспечивает приобретение многих жизненно важных, общеобразовательных и специальных знаний, двигательных и других умений и навыков; оказывает существенное влияние на мировоззрение и нравственные проявления, эстетические чувства и вкусы; способствует укреплению здоровья и разностороннему воспитанию двигательных, волевых и интеллектуальных качеств.

По основной направленности и характеру деятельности в туризме выделяют:



Прогулки



Экскурсии



Туристические походы

**Прогулки и экскурсии** составляют элементарные формы туризма

**Тур. Походы** – более сложная форма туризма

Основными туристическими походами признаются:

- **Подготовительные** — служат обучению походному движению и постепенной подготовке организма к большим и длительным напряжениям в походах
- **Собственно туристические** — значительная продолжительность (от 1 недели до 3 месяцев, разнообразие маршрутов и способов передвижения):
  - неспециализированный самодеятельный туризм





Спортивные походы



Туристические экспедиции

- **Агитационно-массовые походы** – линейные эстафеты, слеты, пробеги и т.д.

Спасибо за внимание!

