

# Средства физического воспитания

Герасина Ульяна Валерьевна

# Средства физического воспитания



Гигиенические факторы

Оздоровительные силы природы

Физические упражнения

# Вспомогательные средства

Гигиенические факторы

Режим  
Питание  
Общественная и личная гигиена

Оздоровительные силы природы

Солнце  
Воздух  
Вода

## Основные средства

### 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  
• игра, спорт, туризм  
• и т. д.

по их анатомическому признаку

• упражнения, требующие комплексного проявления

по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств

• упражнения, высокой координации движений  
• упражнения, психического характера  
• упражнения

сигловые виды упражнений,

# Классификация физических упражнений

по признаку  
биомеханической  
структуры движения

по признаку  
физиологических зон  
мощности

по признаку  
спортивной  
специализации

• специаль

• атлетиче

но

подготов

ителны

е мал

• общепод

только

книга

упражне

ншля

он ие

умере

информ

информ

или

смена

инте

ураж

инте