

# Форма и содержание физических упражнений



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ



☞ Содержание физических упражнений составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые развертываются в организме по ходу упражнения, определяя его воздействие на упражняющегося.

# Аспекты процессов:



- ❧ психолого-физиологическом,
- ❧ биохимическом,
- ❧ биомеханическом ,
- ❧ педагогическом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

# В психолого-физиологическом аспекте

---

- ☞ физические упражнения рассматривают как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляют умом и волей» (в отличие от «невольных» безусловнорефлекторных движений, протекающих «машинообразно»).
- ☞ При выполнении физических упражнений всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой: определением способа действия, оценкой условий действия и управлением движениями, двигательными представлениями, волевыми усилиями, эмоциями и другими психологическими процессами.



# В физиологическом аспекте

- ❧ физические упражнения характеризуются переходом организма на повышенный (сравнительно с покоем) уровень функциональной активности.
- ❧ Диапазон этого перехода может быть, в зависимости от особенностей упражнения, весьма значителен.
- ❧ Функциональные сдвиги во время упражнений стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма и совершенствования его структурных свойств.

# С педагогической точки зрения

---

- ✎ В содержании физических упражнений важно не столько физиологическими и биохимическими сдвигами, сколько представляемыми ими возможностями для целенаправленного развития способностей человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

# Форма физических упражнений



**Внутренняя структура физических упражнений** характеризуется тем, как связаны между собой различные процессы функционирования организма во время данного упражнения, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом.

**Внешняя структура физических упражнений** – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

# Понятие «техники» физических упражнений

☞ Понятие относится не ко всяким движениям, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений. Однако степень эффективности техники физических упражнений в каждый момент относительна, так как сама техника не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется, становясь все более эффективной, как у отдельного человека, так и в целом в общественной практике физической культуры и спорта.





❧ **Определяющее звено техники** — это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для прыжков с разбега основным элементом техники является отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ноги, для метания — финальное усилие и т.д.



☞ **Детали техники** – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и, в большинстве случаев, зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей.

# Список литературы:



- ✎ Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 255 с.
- ✎ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для интов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.