

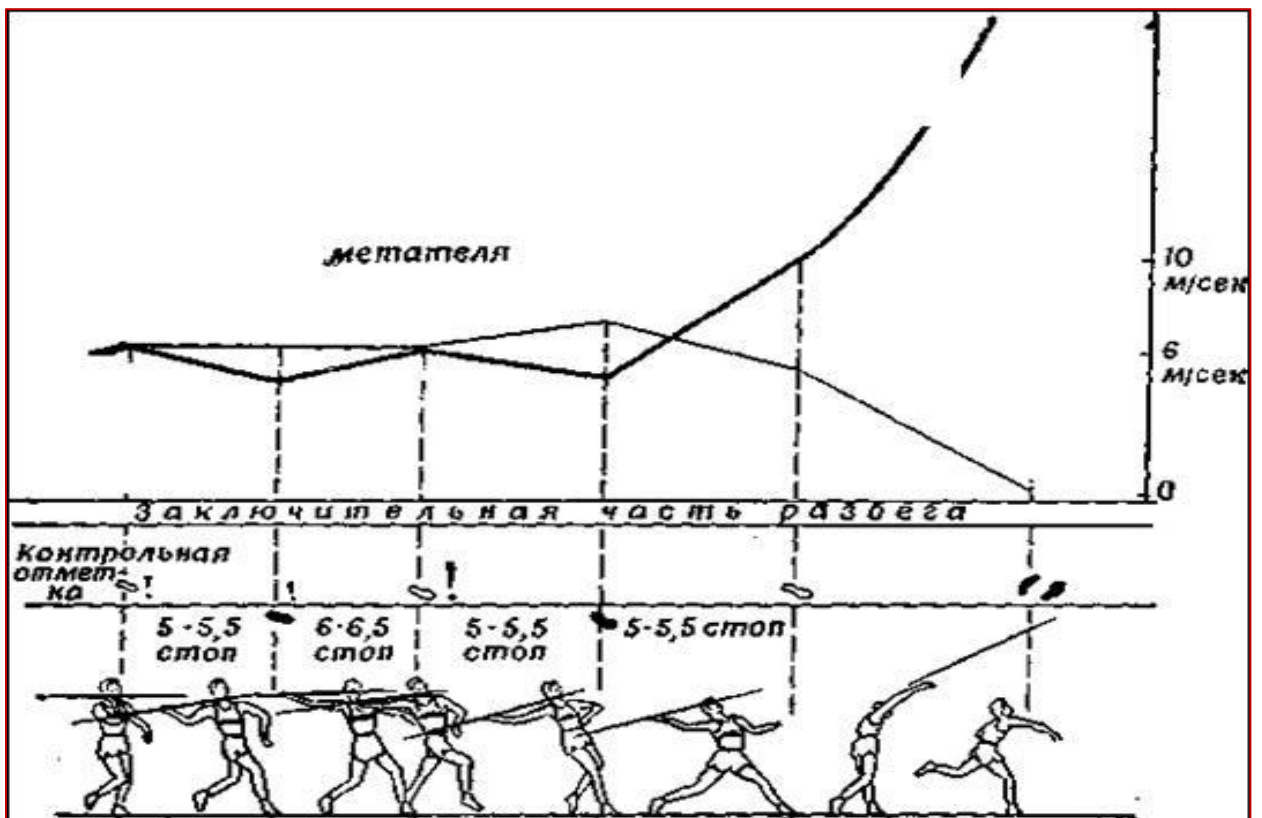
Лекція 3 б. ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

3.3. Техніка виконання фізичних вправ

3.4. Характеристика рухів

3.3. Техніка виконання фізичних вправ

У кожній вправі є рухове завдання, тобто мета та спосіб її досягнення (наприклад, подолання висоти за допомогою прямого чи косоного розбігу). Серед безлічі способів досягнення мети рухового завдання є найбільш раціональні.



Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю, називають технікою фізичної вправи.

"Техн" - корінь грецького слова, означає - майстерність.

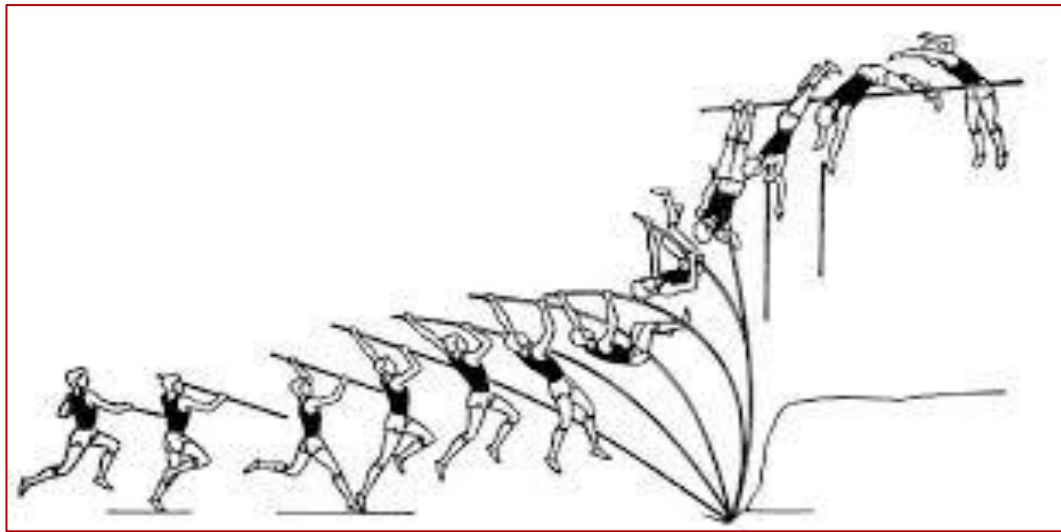
Отже техніка фізичної вправи - є не що інше як найбільш раціональна форма її виконання.

Розрізняють основу техніки, її визначальну ланку та деталі.

Основа техніки - це сукупність ланок динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, без яких неможливе вирішення рухового завдання (послідовність м'язових зусиль, траєкторія рухів, узгодженість у просторі і часі).

Визначальна ланка - найбільш важлива частина у руховому завданні (наприклад, для метань - фінальне зусилля).

Деталі техніки - це не основні частини рухового завдання, які можуть виконуватися по різному (наприклад, розбіг при стрибках може виконуватися під різним кутом до планки).



Для кращого освоєння техніки вправу ділять на фази: підготовчу, основну, заключну.

Підготовча фаза - слугує для створення умов кращого виконання вправи.

Основна фаза - направлена безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Заключна фаза - слугує для пасивного сповільнення або для активного гальмування з метою урівноваження тіла.

Крім фаз виділяють елементи рухів - рухи окремих частин тіла.

Елементи рухів однієї вправи пов'язані між собою. Вони у свою чергу складаються із деталей, які пов'язані у єдину структуру.

Структура рухів - це закономірний стабільний зв'язок всіх складових рухового акту як єдиного цілого.

Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів.

Кінематична структура - це просторово-часові характеристики руху.

Динамічна структура - це взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил.

Ритмічна структура - це комплексна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі і часі.

Основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи є принцип повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил.

3.4. Характеристика рухів

До просторових характеристик фізичної вправи належать положення тіла, та його частин, траєкторія руху тіла та його частин, амплітуда рухів.

До часових характеристик фізичної вправи належать тривалість, темп і частота.

До просторово-часових характеристик фізичної вправи належать швидкість рухів і прискорення.

До динамічних характеристик фізичної вправи належать:

а) внутрішні сили: активна сила м'язів; пасивна сила опорно-рухового апарату; реактивна сила взаємодії окремих ланок тіла;

б) зовнішні сили: сила ваги тіла; сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища.

До ритмічних характеристик фізичної вправи належить *ритм* - відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі, у якому з однаковими проміжками часу чергуються напруження та розслаблення м'язів.

До загально-кількісних характеристик належать точність, економічність енергійність, плавність, еластичність.

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 76-85.
2. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 72-91.
3. Основи теорії і методики фізичного виховання. / За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів фак. Фіз. Виховання пед. ін-тів. К.: "Рад. Школа", 1967. – с. 57-76.
4. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С.34-37.