

# Физкультура в школе



# физкультура-предмет?

- . Занятия спортом вообще и физкультурой, в частности, - это не потеря времени, а его приобретение. Не сделав физическую зарядку, пропустив тренировку, не выполнив в течение дня несколько физических упражнений, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным. В то время как систематическое выполнение физических упражнений дает энергию, собранность, способствует успешному завершению начатых дел, поддерживает общий положительный эмоциональный настрой.



# Физические качества, средства и методы их развития у школьников

- Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

# Развитие двигательных качеств

- . Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле -- улучшение, развитие того, чем обладает человек.



# Освоение двигательного действия

- Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах..



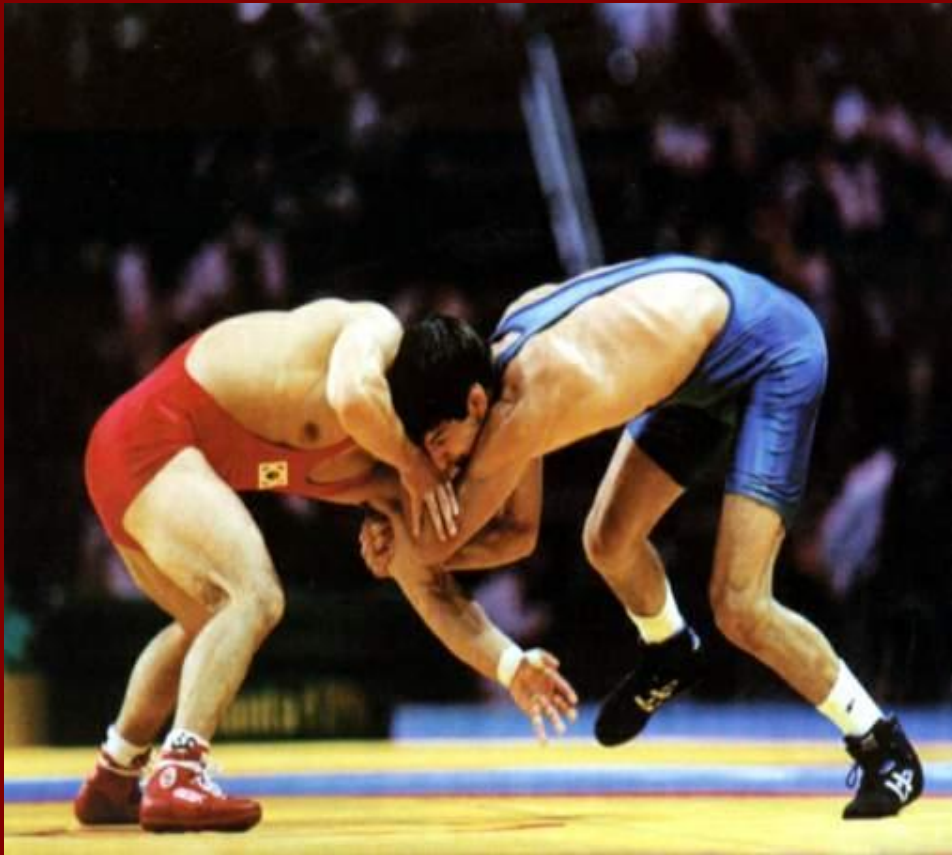
# Строение двигательного аппарата

- Каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие -- особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.



# Сила (определение)

- Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам



# Психофизиологические механизмы

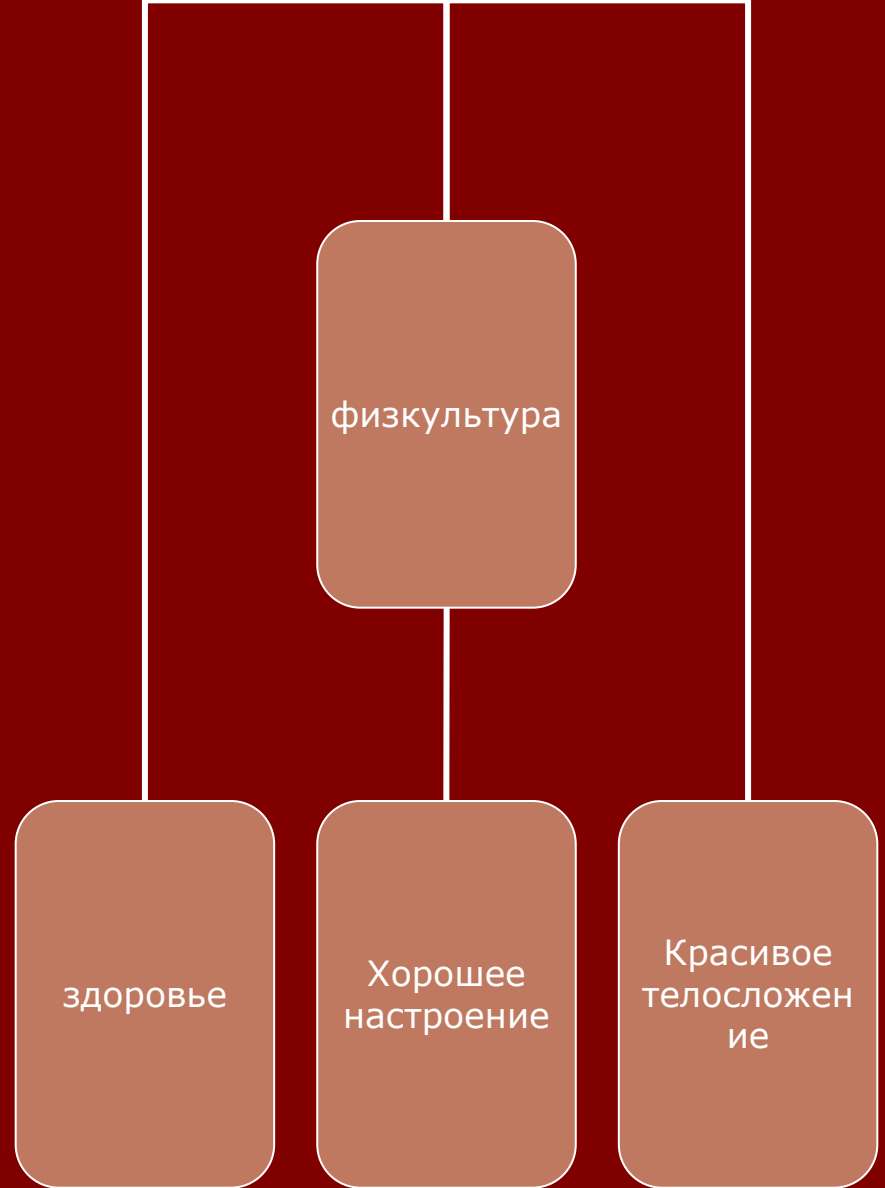
- Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы зависит от степени волевого усилия, прилагаемого человеком, и от работы центрально нервных и периферических отделов двигательной системы. В частности, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В самой общей форме можно считать, что напряжение мышцы определяется: 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца); 2) числом включенных в напряжение двигательных единиц; 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.







- "Физкультура - это на скакалочке прыгать, разве можно ее сравнить с каким-либо другим предметом".



# "ОСВОБОДИТЕ ОТ ФИЗКУЛЬТУРЫ !!!"

- Прежде всего, хотелось бы отметить стремление некоторых учащихся любым путем получить освобождение от занятий физкультурой вообще. Общее число таких "освобожденных" в школе, где я провожу занятия физкультурой составляет 10%. К сожалению, на поводу у своих детей идут и их родители, добывая любым путем всевозможные справки об освобождении от физкультуры и не понимая при этом, какой вред (моральный и физический) наносят они своему чаду, отрывая его от коллективных занятий по физическому совершенствованию.

■ ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

