

# Развитие двигательных качеств

Расширенное заседание ШМО  
учителей физкультуры

# Двигательные качества

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

# Гибкость



Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике.

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде
- статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием
- статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.

В зависимости от того, какую разновидность гибкости хочет развивать спортсмен, необходимо использовать разные виды растягивания.

Сначала несколько полезных советов для новичков.

- 1. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (велотренажёр, скакалка, бег и т.п.)
- 2. Растягивание - это не накачивание мышц, можно до конца жизни остаться калекой.
- 3. Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное - это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет.



## Комплекс упражнений для развития гибкости



- 1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.
- 2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.
- 3. Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову - круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо.
- 4. Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.
- 5. Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.
- 6. Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.
- 7. Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.
- 8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.
- 9. Выполнить выпад в левую сторону - переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо.
- 10. Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.
- 11. Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.
- 12. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

# Быстрота



**Быстрота** - комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

- - **быстрота движений.**

Быстрота, проявляющаяся в частоте движений; измеряется числом движений в единицу времени.

- - **быстрота отталкивания**

Скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе, прыжках и др. локомоциях. Параметр, определяющий скорость передвижения, высоту или дальность прыжка.

- - **быстрота простой реакции**

Скоростная характеристика спортсмена, определяемая интервалом времени от внезапного начала действия заранее известного раздражителя (сигнала) до начала определенного ответного движения или действия спортсмена.

- - **быстрота разбега**

Скорость выполнения разбега в различных прыжках или метаниях. Этот показатель во многом определяет скорость последующих элементов техники - отталкивания в прыжках и финального усилия броска в метаниях.

- - **быстрота сложной реакции**

Скоростная характеристика спортсмена, определяемая интервалом времени от внезапного начала действия одного из ряда заранее известных раздражителей (сигналов) до начала определенного ответного движения или действий спортсмена.

## Комплекс упражнений для развития быстроты движений

1. И. п. стоя лицом к стене на расстоянии 1 м.  
В быстром темпе сгибайте и разгибайте руки в упоре на пальцах, толчком о стенку.
2. То же, но в низком приседе, на расстоянии 0,5 м.
3. То же, но стоя на коленях, на расстоянии 0,5 м.
4. И. п. в упоре лёжа на полу, носки ног на скамейке, руки упираются о пол.  
В быстром темпе разгибайте руки с одновременным хлопком.
5. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.  
В быстром темпе выполняйте наклоны вперёд до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад.
6. И. п. стоя, корпус наклонён вперёд, руки в стороны, ноги на ширине плеч.  
В максимально быстром темпе выполняйте вращение прямых рук в вертикальной плоскости с прямой фиксацией головы.
7. И. п. лёжа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол.  
В быстром темпе сводите и разводите скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.
8. То же, но сидя в упоре на локти сзади, ноги врозь.
9. То же, но сидя с руками за головой, ноги врозь.
10. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.  
В быстром темпе сгибайте и разгибайте ноги в тазобедренных и коленных суставах.
11. То же, но сидя с опорой на предплечье.
12. То же, но сидя с опорой на кисти рук сзади.
13. И. п. лёжа на животе, руки вдоль туловища.  
В быстром темпе прогибайте спину, поднимая голову вверх.
14. То же, но руки за головой.
15. То же, но руки вытянуты вперёд.
16. И. п. упор присев.  
Вставая и поднимаясь на носках, тянитесь руками вверх, затем
17. То же, но с разведением рук в стороны и прогибаясь в грудной клетке.



# ЛОВКОСТЬ

*Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.*

*Ловкость — способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшею двигательною задачей:*

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (то есть, скоро и скоро),
- рационально (целесообразно и экономично)
- находчиво (изворотливо и инициативно)



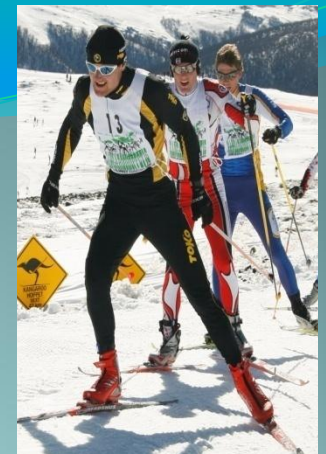


## Комплекс упражнений, формирующих ловкость

- 1. И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
- 2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
- 3. И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
- 4. И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
- 5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.
- 6. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
- 7. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
- 8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.
- 9. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180° и поймите мяч.
- 10. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.
- Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.
- 11. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
- 12. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передавайте мяч восьмёркой между ног.
- 13. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180°.
- 14. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполните ведение мяча, поочерёдно меняя руки.
- 15. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.
- 16. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.
- 17. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.
- 18. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполните вращение головой в правую и левую стороны.



# Выносливость



**Выносливость** - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность человека поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и умение противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

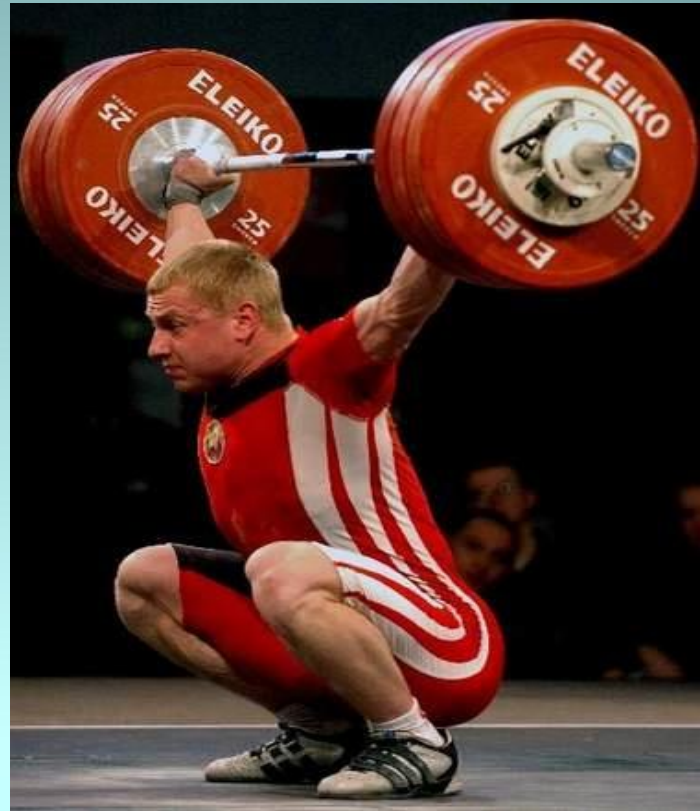
- 1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.
- 2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

# Комплекс упражнений для развития выносливости

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, прямые руки вперед. Выполняйте пружинистые полуприседания с махами руками вниз-назад, вниз-вперед. Туловище держите прямо, смотрите перед собой. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание равномерное. Повторите 10 раз.
2. Исходное положение - то же, руки в стороны. Выполняйте наклоны туловища вперед, поочередно касаясь руками то левого, то правого носка ноги. После каждого наклона возвращайтесь в и. п. Дыхание не задерживайте, темп средний. Повторите 12-14 раз.
3. Исходное положение - то же. Туловище полусогните, руки свободно опустите вниз, голову наклоните вперед, постарайтесь хорошо расслабить мышцы верхней части туловища и рук. Через 3-5 с. выпрямитесь, отведите плечи назад - прогнитесь. Дышите равномерно. Выполняйте упражнение плавно, в медленном темпе. Повторите 5-7 раз.
4. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и поочередно с поворотом туловища направо и налево касайтесь рукой носка разноименной ноги. Проделав в среднем темпе 10-12 движений, выпрямитесь, опустите руки и постарайтесь расслабить мышцы плечевого пояса. Повторите упражнение 3-4 раза.
5. Исходное положение - то же. Поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево с маховыми движениями рук: при наклоне вправо левая рука над головой, правая за спиной, при наклоне влево поменяйте положение рук. Темп средний. 12 раз.
6. Исходное положение - стоя, ноги вместе, ступни сомкнуты, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правая рука скользит вниз, левая к подмышке; при наклоне влево - левая рука вниз, правая к подмышке. Повторите 10-12 раз в каждую сторону. Голову держите прямо, дыхание не задерживайте.

# Сила

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.



## Комплекс упражнений для развития сил

1. И. п. — о. с, прямые руки впереди, ладони внутрь: медленно разведите руки через стороны вверх, поднимитесь на носки — вдох, принять и. п. — выдох. Дышите глубоко. Выполните 10 раз.
2. Для мышц ног. И. п. — стойка на правой: присед, выпрямляя левую и поднимая руки вперед («пистолет»). Выполняйте до отказа. Повторите на другой ноге. Отдых между подходами — до успокоения дыхания.
3. Для мышц рук, плеч и груди. И. п. — упор лежа: сгибание и разгибание рук. Выполните два подхода — каждый до отказа.
4. Для мышц спины и таза. И. п. — широкая стойка, руки в стороны: наклоны туловища; правой рукой коснитесь левого носка, вернитесь в и. п.; повторите упражнение, левой рукой касаясь правого носка. После 10 наклонов в каждую сторону — минута отдыха. Затем снова 10 повторений и 2 минуты отдыха перед следующим упражнением.
5. Для мышц шеи. И. п. — о. с, руки на затылке: движения головой вперед-назад с активным сопротивлением руками. Два подхода по 10 повторений в каждом.
6. Для косых мышц живота. И. п. — о. с, руки на поясе или за головой: наклоны туловища в стороны, дыхание свободное. 15 наклонов в каждую сторону. Сделать два подхода.
7. Для мышц живота. И. п. — лежа на полу на спине, ступни закреплены, руки вверх: поднимите туловище и коснитесь носков пальцами прямых рук, не сгибая коленей; медленно вернитесь в и. п.; дыхание равномерное. Два подхода по 15—20 повторений в каждом.
8. Для развития силы разгибателей туловища и гибкости. И. п. — о. с: наклоны туловища вперед; попытайтесь положить ладони на пол, не сгибая коленей. Сделайте 10 наклонов, отдохните 1—2 минуты и повторите упражнение.
9. Для развития силы сгибателей туловища. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе: наклоны туловища назад. Прогнитесь как можно больше; колени не сгибайте. Повторите упражнение 10—12 раз.



**Спасибо за внимание!**