

# Развитие двигательных качеств



Наш организм создан для движений, а потребность в двигательной (физической) активности является врожденной. Нам присуща потребность в чувствах, человеческом общении и в заботе о людях. Мы нуждаемся в собственной безопасности, в удаче, в позитивных изменениях, а также в острых ощущениях и риске. Большинство видов физической активности предоставляет нам возможность это испытать.





Большинство людей испытывают душевный и физический комфорт, когда они находятся в хорошей физической форме. Они занимаются спортом, потому что им это нравится и потому что это полезно для здоровья.



Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств.





Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств

В спринтерском беге-



В беге на длинную дистанцию-



В художественной гимнастике-



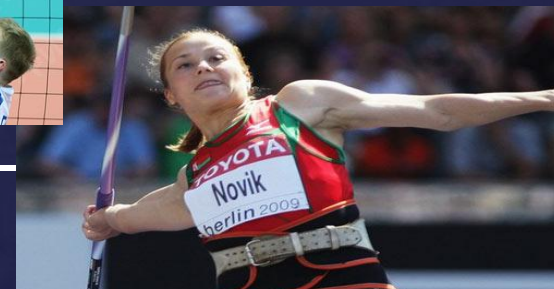
В тяжелой атлетике-



В волейболе,  
спортивной гимнастике-



В метаниях снарядов, прыжках-







Сила -



Быстрота -





Выносливость -



Скоростно-  
силовые  
качества -



Гибкость -



Координация  
(ловкость) -





# Упражнения для развития физических качеств

1. Пробеганик коротких отрезков
2. Сгибание, разгибание рук с гантелями
3. Метание в цель
4. Наклоны к прямым ногам
5. Повторное пробегание отрезков по 400, 800, 1000м.
6. Поднимание туловища из положения лежа
7. Бег на лыжах
8. Выбегание из низкого старта
9. Броски в кольцо в баскетболе
10. Метание гранаты на дальность
11. Игры с ускорениями
12. Длительный бег
13. Махи ногами
14. Метание молота
15. Бег 30м. с хода
16. «Шпагат»
17. Фартлек (длительный бег с короткими ускорениями)
18. Приседания
19. Передача волейбольного мяча над головой
20. Упражнения с набивными мячами
21. Разноименные круговые вращения руками
22. Прыжки в длину с места
23. Прыжки через скакалку 1 мин. и больше
24. Жим штанги
25. Бег с гандикапом
26. Толкание ядра
27. «Мост»
28. Сальто в гимнастике
29. Круговые вращения туловищем
30. Отжимания

## Сила:

1. Поднимание туловища из положения лежа (6)
2. Отжимание (30)
3. Сгибание, разгибание рук с гантелями (2)
4. Приседания (18)
5. Жим штанги (24).

## Быстрота:

1. Пробегание коротких отрезков (1)
2. Выбегание из низкого старта (8)
3. Бег с гандикапом (бег с форой) (25)
4. Бег 30м. с хода (15)
5. Игры с ускорениями (11)



## ВЫНОСЛИВОСТЬ:

1. Длительный бег (12)
2. Прыжки через скакалку 1 минуту и больше (23)
3. Фартлек(длительный бег с короткими ускорениями) (17)
4. Повторное пробегание отрезков по 400, 800, 1000м. и др. (5)
5. Бег на лыжах (7)

## СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

1. Упражнения с набивными мячами (20)
2. Прыжок в длину с места (22)
3. Метание гранаты на дальность (10)
4. Толкание ядра (26)
5. Метание молота (14)

## Гибкость:

1. Наклоны к прямым ногам (4)
2. Круговые вращения туловищем (29)
3. «Мост» (27)
4. «Шпагат» (16)
5. Махи ногами (13)

## Координация(ловкость):

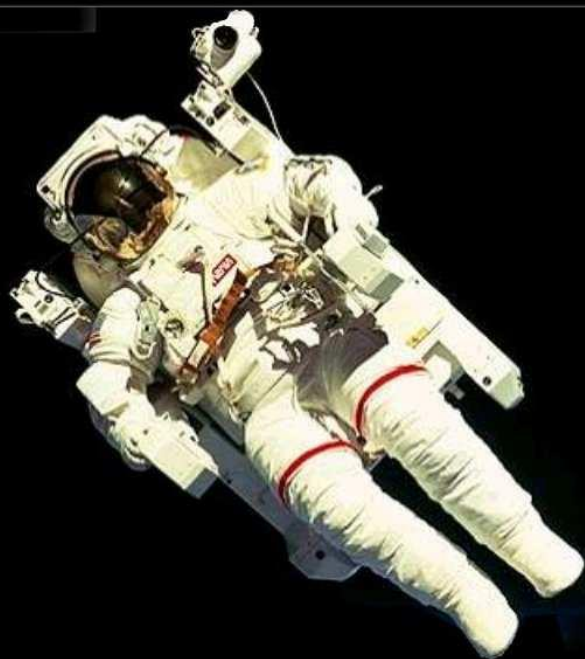
1. Метание в цель (3)
2. Передачи волейбольного мяча над головой (19)
3. Разноименные круговые вращения руками (21)
4. Сальто в гимнастике (28)
5. Броски в кольцо в баскетболе (9)



Каким образом можно оценить  
уровень развития двигательных качеств?.

- Сила: - Наклон штанги в рудовища  
положении сидя и стоя
- Быстрота: - Бег 30 мин
- Координация: - Метание набивного мяча  
места в пол силы.
- Выносливость: - Бег 30 м
- Гибкость: - Наклон вперед в тугловища  
положении сидя и стоя
- Скоростно-силовые  
качества: - Метание набивного мяча  
в пол силы

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях



**В какой сфере деятельности человека  
пригодятся двигательные качества?**

**В быту**

**На работе**

**На отдыхе**



Развитие физических качеств является необходимым компонентом здорового образа жизни. Это ловкость, выносливость, сила, гибкость и конечно быстрота.



Жить полноценно может лишь человек, сознательно приобщившийся к здоровому образу жизни, с детства заботящийся о своем духовном и физическом развитии.

