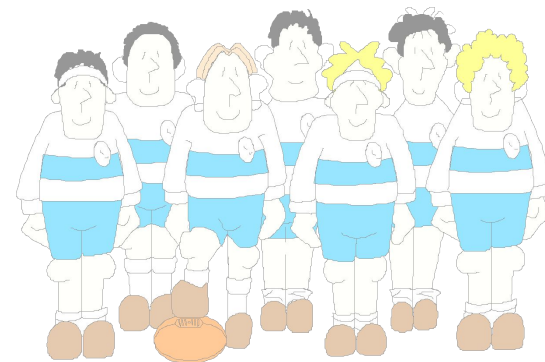
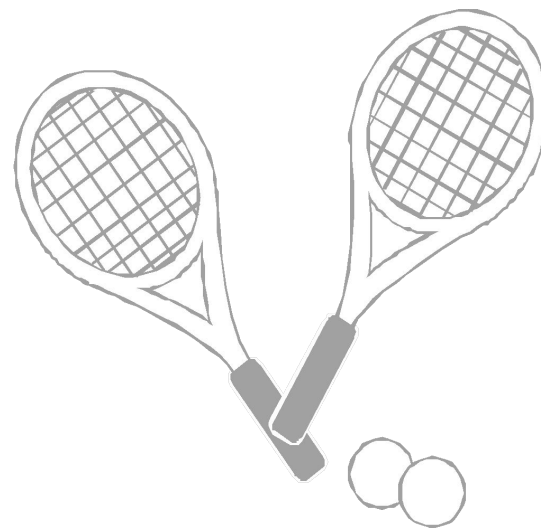
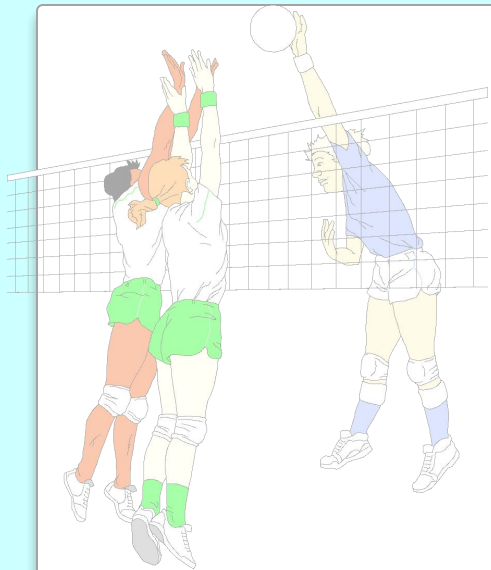


# Презентация урока по методике физического воспитания

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА



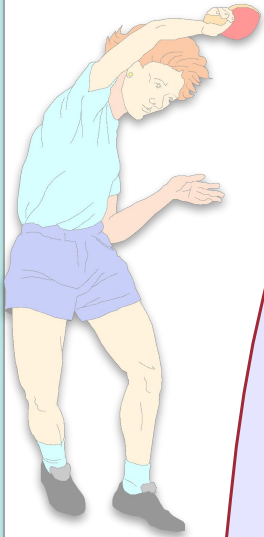
Преподаватель методики физического воспитания  
Хусяинова Наталия Шавкятьевна.



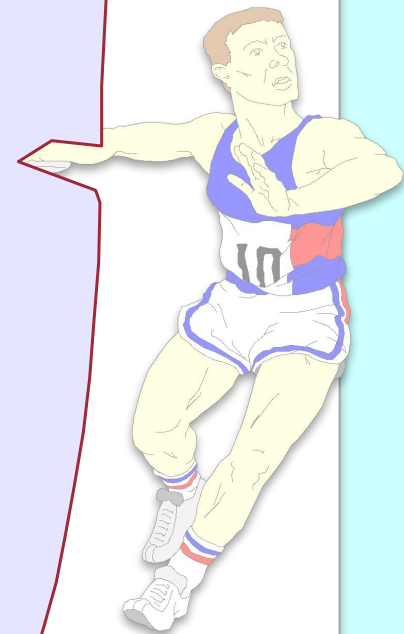
## **ЗАДАЧИ**

- 1. Изучить механизмы, лежащими в основе проявления физических качеств.**
- 2. Изучить средства развития физических качеств**
- 3. Изучить методику использования разнообразных средств для развития физических качеств человека.**
- 4. При помощи мультимедийных вставок и рисунков более наглядно продемонстрировать средства и методы воспитания физических качеств.**

# ПЛАН



- 1. Физические качества и способности человека.**
- 2. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости (физиологические, биохимические и нервно-психические).**
- 3. Средства, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика.**
- 4. Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.**
- 5. Требования к методике развития физических качеств.**



# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Основные физические качества

сила

ЛОВКОСТЬ

быстрота

ВЫНОСЛИВОСТЬ

гибкость

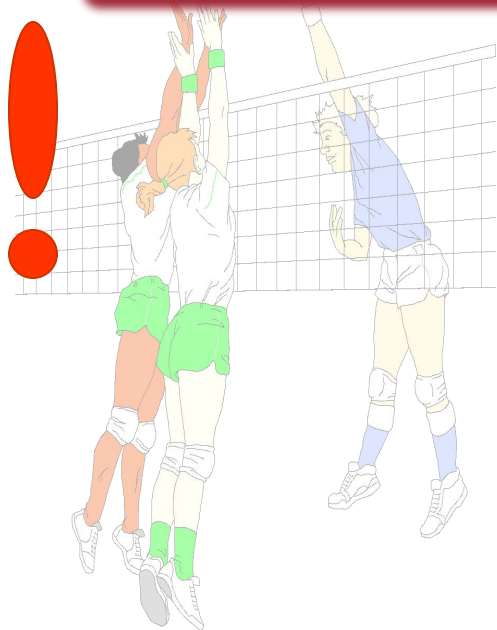


**Физическими (двигательными) качествами называют качественные стороны двигательных возможностей человека : быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.**

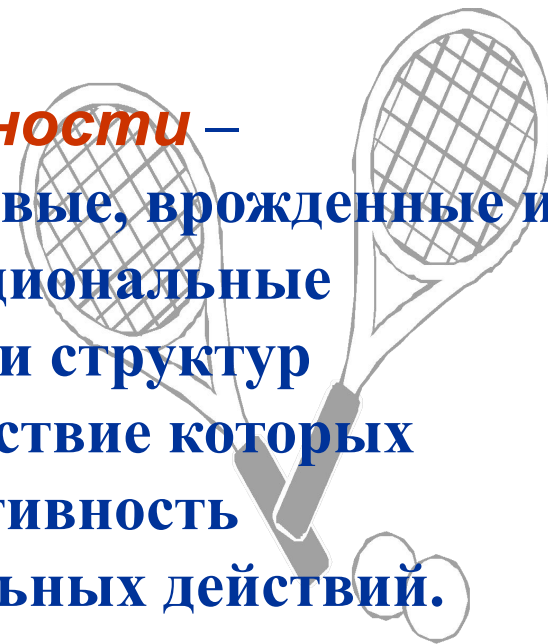
**Воспитание физических качеств – педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств в нужном направлении.**

**Развитие физических качеств – это изменение физических качеств в ходе жизни (среда, наследственность, условия жизни).**

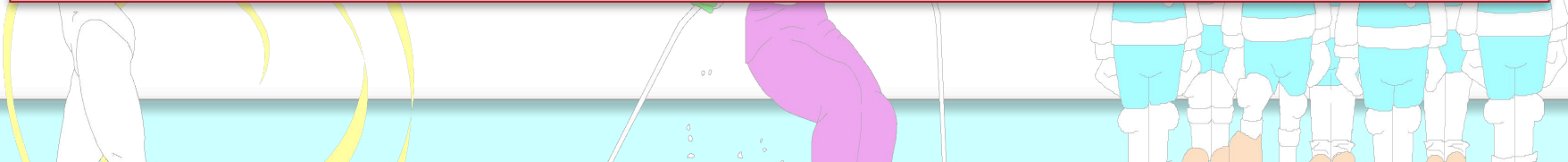
# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



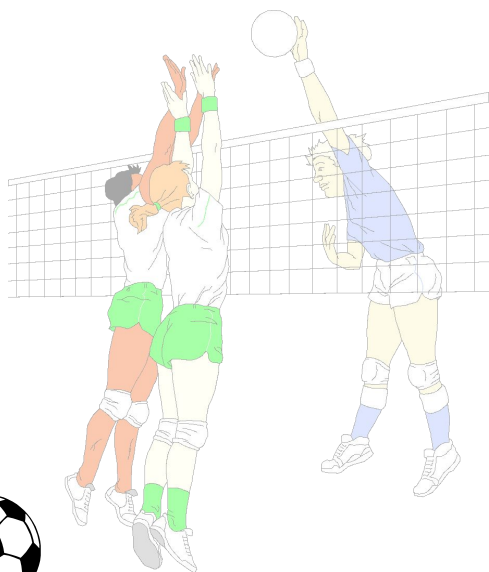
**Физические способности** – относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.



Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

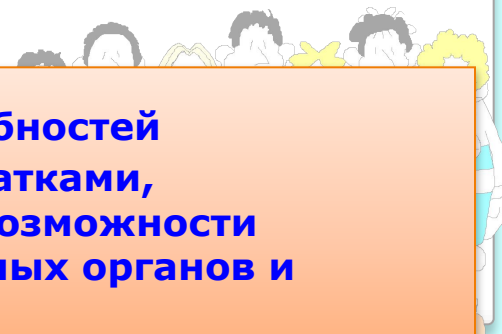
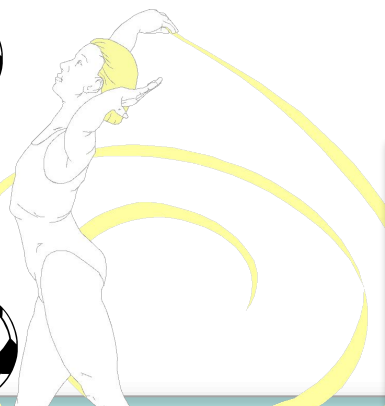


# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



**Формой проявления двигательных способностей являются двигательные умения и навыки**

**развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма**



# МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ

## *Нервно-психические механизмы проявления физических качеств*

### Основные функции ЦНС

ЦНС  
регулирует тонус мышц,  
поддерживает естественную позу,  
инициирует все виды двигательной  
активности



# МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ

## *Нервно-психические механизмы проявления физических качеств*

### Основные функции ЦНС

Формирование взаимодействия организма с окружающей средой. Это реализуется с помощью защитных реакций организма на внешние раздражители (температура и т.д.).

**Любая деятельность ЦНС реализуется в конечном итоге в виде движений или функционирования отдельных клеток.**

**С помощью похожих упражнений можно развивать разные физические качества: бег – на скорость, на выносливость, на ловкость.**

**Для развития всех физических качеств необходимо:**

**1. Знать методику выявления уровня развития:**

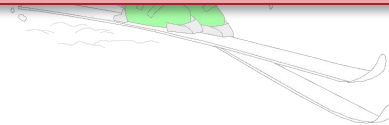
**быстроты – бег на 30 м.; ловкости – челночный бег; выносливости – бег на 300 м., т. е. знать тесты.**

**2. Подбирать и систематически проводить специальные упражнения на развитие физических качеств.**

**3. Организовывать для детей разнообразную двигательную деятельность.**

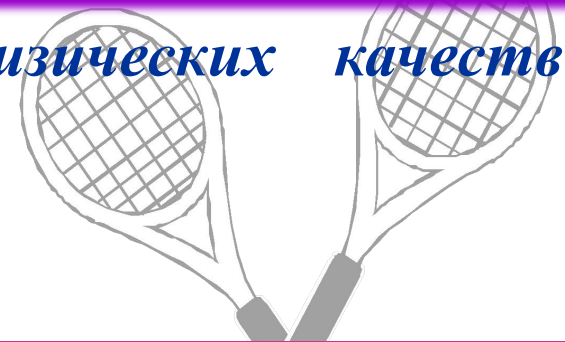
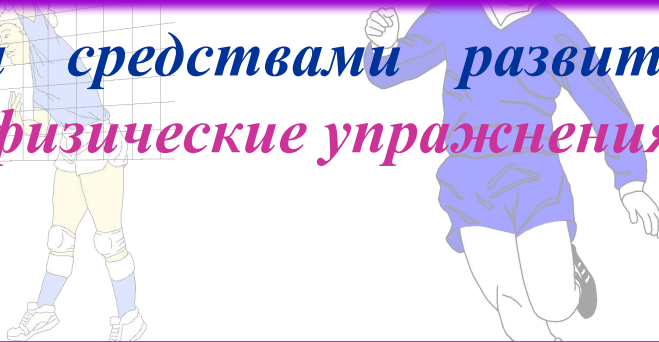
## СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА

**Физические качества не воспитываются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Штангисты редко могут выполнять быстрые движения так же эффективно, как, к примеру, боксеры. Поэтому одностороннее воспитание физической силы сможет привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.**



# СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА

*Основными средствами развития физических качеств являются физические упражнения.*



## Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств

↓

скоростно-  
силовые  
упражнения

спринтерский бег,  
прыжки, метания  
и др.

↓

упражнения на  
выносливость

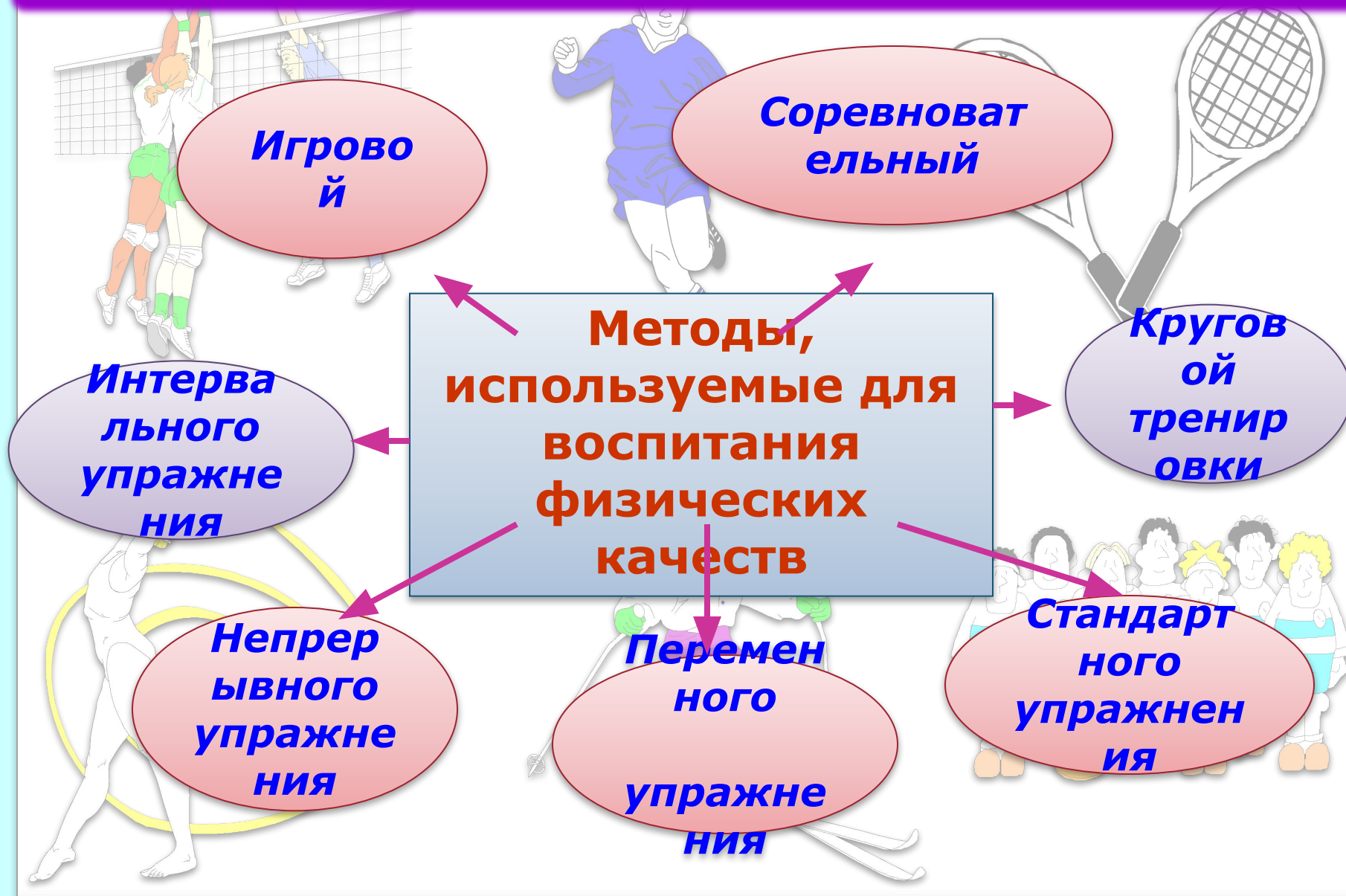
бег на средние и  
длинные дистанции,  
лыжные гонки,  
плавание

↓

упражнения на  
координацию

акробатика,  
прыжки в воду,  
фигурное катание  
на коньках

# Методы, используемые для воспитания физических качеств



# ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



**Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма:**

**всесторонность воздействия**

**соразмерность нагрузок и функциональных возможностей организма**

**соответствие воздействующих факторов особенности этапов возрастного развития**