

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Презентацию выполнила
ученица 9 «А» класса
Раева Юлия

? Правильно организованные упражнения на уроках способствуют развитию основных физических качеств. Уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в значительной степени определяет успешность двигательной деятельности школьников, то, как они смогут овладевать новыми формами движений и применять их на практике



- ? Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно. Так, у мальчиков во время учебы в школе происходит интенсивный рост силовых показателей и выносливости. В период от 7 до 17 лет эти качества увеличиваются в 2— 2,5 раза. Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 7 до 11 —12 лет, и после 15 лет.



- ? В младшем и среднем школьном возрасте главная цель силовой подготовки — укрепить основные группы мышц. Для этого можно использовать упражнения ритмической гимнастики с отягощением (весом собственного тела), а также упражнения, выполняемые с напряжением.
- ? С возрастом учащихся увеличивается количество упражнений с внешним сопротивлением (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).
- ? У девочек силовые показатели развиваются до 12—13 лет, а затем сила по отношению к собственному весу (относительная сила) снижается,



? Для детей младшего школьного возраста характерна незначительная **выносливость**. Однако уже в десятилетнем возрасте они способны выполнять не очень интенсивные упражнения в течение продолжительного времени. Но применять большие нагрузки в этом возрасте недопустимо, так как в этот период происходит наиболее активное развитие сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма. Вместе с тем необходимо постепенно готовить организм школьников к нагрузкам. Развивать выносливость в детском и подростковом возрасте лучше всего с помощью упражнений, выполняемых в умеренном темпе. Способствуют этому курсы упражнений ритмической гимнастики с включением в них бега, прыжков, танцевальных элементов.



- ? Особенно благоприятным для развития ловкости является возраст от 1 до 12—13 лет. Этому способствуют высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, а также использование на занятиях усложняющихся упражнений ритмической гимнастики, игровых заданий, упражнений с предметами.



? Развитие скоростных качеств в основном заканчивается к 14—15 годам. Как свидетельствует практика, лучшим временем для выработки быстроты является возраст от 10 до 14 лет, а наиболее действенным средством — бег на короткие дистанции (до 60 м), а также прыжки через скакалку на время. Из упражнений ритмической гимнастики для этой цели можно использовать общеразвивающие упражнения, прыжки, скачки, махи ногами, выполняемые в быстром темпе.



? Самые высокие темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. Максимальная гибкость отмечена у девочек в 11 —13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет.



? Чтобы недопустить травм в младшем школьном возрасте, надо особенно осторожно выполнять упражнения, направленные на развитие подвижности плечевых суставов и позвоночного столба. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо сделать специальную разминку, которая способствует разогреванию мышц.



- ? Упражнения ритмической гимнастики развивают подвижность позвоночного столба и суставов конечностей, эластичности связок и мышц. Однако следует знать, что чрезмерная гибкость у детей при недостаточном развитии силы отдельных мышечных групп может привести к нарушениям осанки, плоскостопию и другим отклонениям в организме.
- ? Оценить уровень развития физических качеств школьников, а также их изменение под влиянием регулярных занятий ритмической гимнастикой можно с помощью специальных упражнений-тестов.

? Спасибо за
внимание 😊