

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

Выполнили ученицы 9 класса:

Мелкозёрова Валерия

Руденкова Ольга

Проверила: Кузьмина Анна Михаловна

- Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6—7 до 17—18 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие.

- Дети и подростки с увеличенными размерами тела (по сравнению со средними для данного возраста) отличаются повышенной возбудимостью нервной системы и замедленным ее снижением. На занятиях игрового характера, где эмоциональное состояние ярко проявляется, следует предусматривать для них более длительные паузы отдыха.

- Показатели физического развития (рост, масса тела) мальчиков 11-15 лет

Показатели
физического развития
(рост, масса тела)
девочек 11-15 лет

- На основании научных исследований было выявлено, что длина тела, значительно превышающая средневозрастные показатели, может служить своеобразным тестом для отбора подростков, нуждающихся в тщательном медицинском наблюдении и контроле за переносимостью нагрузки. У детей, имеющих значительное превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечнососудистой системы, ее функциональные нарушения. Об этом следует помнить при увеличенных физических нагрузках.

- Показатели физического развития (в норме) тесно связаны с показателями физической подготовленности. Как правило, дети нормального развития имеют хорошие показатели физической подготовленности. В таблицах ниже, приведены показатели, характеризующие низкий, средний и высокий уровни физической подготовленности учащихся 7–17 лет.

- Специалистами в области физической культуры и спорта (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А.Захаров, Ю.П. Пузырь) разработана тест-программа, которая предусматривает периодическое (сентябрь, май каждого учебного года) тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 6–17 лет и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

- Программа базируется на стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны. 1. Бег 1000 м. Тест предназначен для определения выносливости. 2. Челночный бег 10х5 м. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. 3. Подтягивания на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. 4. Вис на перекладине (девочки). Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц и плечевого пояса. 5. Подъем туловища за 30 с. Тест предназначен для оценки силы мышц-сгибателей туловища. 6. Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

- Процесс физического воспитания подлежит корректировке, если в классе или параллели классов выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

- Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

РОЛЬ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
Подготовила учитель физической культуры
МОАУ «СОШ №12» Пузикова Н.В.
- Опорно-двигательный аппарат— комплекс структур, образующих каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвижения в пространстве

- Двигательный аппарат человека — это самодвижущийся механизм, состоящий из 400 мышц, 206 костей, нескольких сотен сухожилий.

- Скелетная мускулатура- главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является хорошей опорой для скелета. Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков.

- Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

- Занятие физическими упражнениями способствует лучшему питанию и кровоснабжению мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется просвет бесчисленных мельчайших сосудов (капилляров), пронизывающих мышцы, но и увеличивается их количество. Так, в мышцах людей, занимающихся физической культурой и спортом, количество капилляров значительно больше, чем у нетренированных, а следовательно, у них кровообращение в тканях и головном мозге лучше.

- Под воздействием физических нагрузок развиваются сила, быстрота, выносливость. Лучше и быстрее других качеств растет сила. Регулярные физические упражнения с отягощением (занятия с гантелями, штангой, физический труд, связанный с подъемом тяжестей) достаточно быстро увеличивает динамическую силу. Причем сила хорошо развивается не только в молодом возрасте, и пожилые люди имеют большую способность к ее развитию.

- Физические упражнения также способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки. В костях накапливается больше солей, кальция, фосфора, питательных веществ. А ведь чем больше плотность скелета, тем надежнее защищены внутренние органы от внешних повреждений.

- Увеличивающаяся способность мышц к растяжению и возросшая эластичность связок совершенствуют движения, увеличивают их амплитуду, расширяют возможности адаптации человека к различной физической работе