

Понятие о физических качествах человека и их развитии.

*Подготовил учитель физической культуры
СОШ №17 г Новый Уренгой
Сиваченко Светлана Анатольевна.*

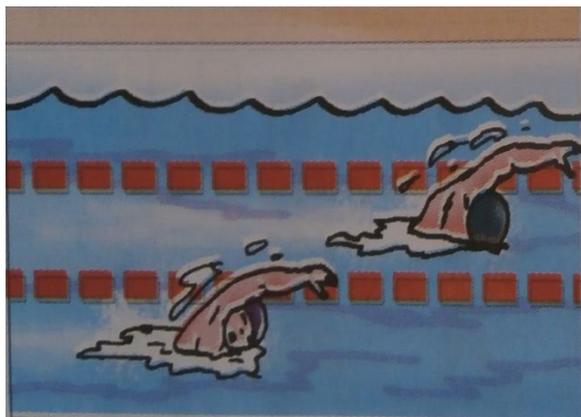
«физически е качества»



**Это совокупность
свойств организма,
обеспечивающих ему
возможность
осуществлять
активную
двигательную
деятельность**

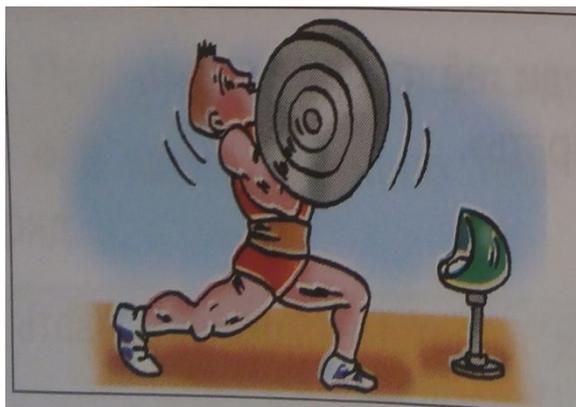
**Развитие физических
качеств - это процесс
целенаправленного
воздействия
физическими
упражнениями на
комплекс
естественных
свойств организма,
обеспечивающих
активную
двигательную
деятельность**

Обычно выделяют пять видов физических качеств

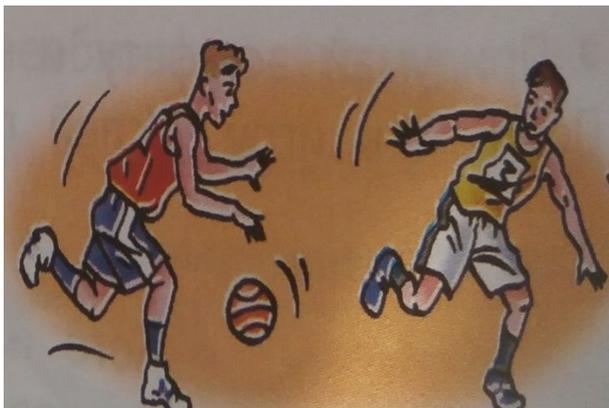


быстрота

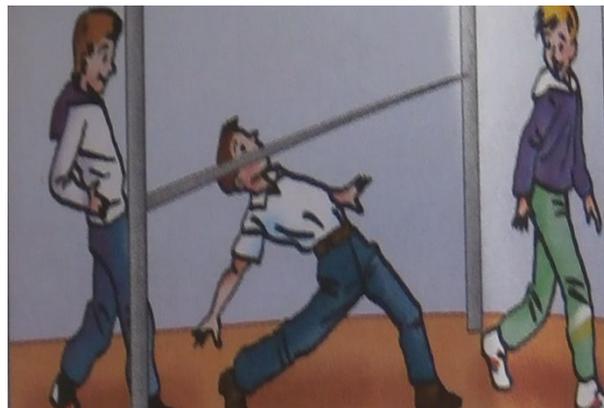
выносливость



сила



ловкость



гибкость

Сила

Это способность с помощью мышц производить активные действия.

это проявление таких возможностей человека, которые позволяют преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений

Нормативные показатели силовых тестов для школьников

Контрольные	Нормативы	
упражнения	7-11 лет	
	М	Д
Подтягивание на высокой перекладине	4-5 и более	12-18
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7-10	7-10
Поднимание туловища с положения лёжа на спине	10-12	8-10
Приседание на одной ноге	6-10	6-10

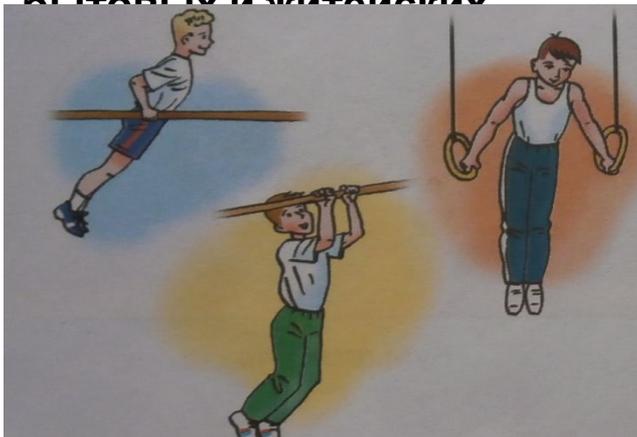
Зачем нужна человеку сила?

Сила является главным физическим качеством человека играющим базовую роль по отношению ко всем остальным, а остальные производные от неё.

Сила нужна для выполнения тяжёлой работы !

Сила нужна во многих профессиях!

Сила нужна в различных бытовых и житейских



Как можно развивать это качество?

Силу можно развивать с помощью специальных физических упражнений для всех мышц тела

Основным средством развития силовых способностей являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения.

- упражнения с внешним сопротивлением, когда в качестве такового используются: вес или сопротивление других предметов, противодействие партнёров, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т.п.);
- упражнения с отягощением весом собственного тела.
- Применяются также упражнения, в которых отягощения весом собственного тела дополняются весом внешних отягощений

Быстрота

Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

это проявление комплекса функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека.

Нормативные показатели скоростных способностей для школьников

Контрольные упражнения		Нормативы/уровень					
	Возраст	мальчики			девочки		
Бег 30 м.с		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,1	6,6	6,5	5,2

Зачем нужна человеку быстрота?

Быстрота -это важное качество, необходимое не только в спорте, но и в жизни каждого человека.

Быстрота нужна во многих видах спорта.

Быстрота нужна во многих профессиях.

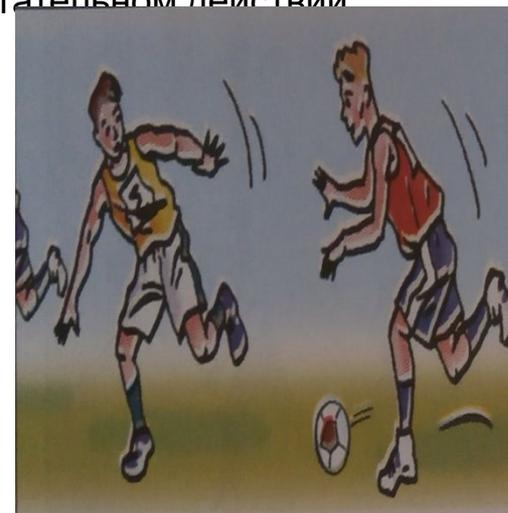
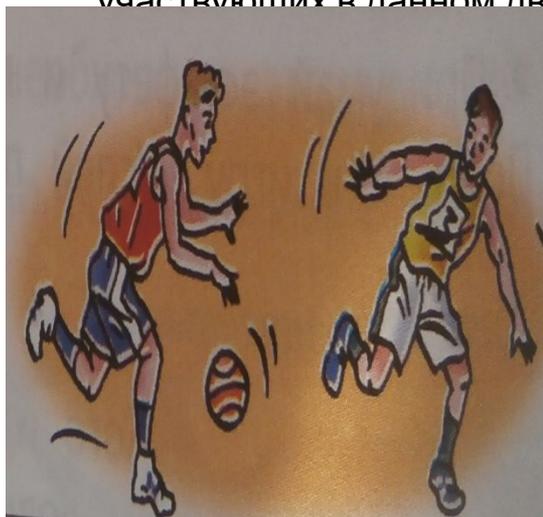
Быстрота нужна во многих жизненных ситуациях.



В качестве основного средства развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения).

Большое стимулирующее значение для развития быстроты имеет использование игрового и, в особенности, соревновательного методов.

- Добиться увеличения скорости в каком-либо двигательном действии можно двумя путями:
- путём увеличения максимальной скорости при помощи скоростных упражнений;
- путём увеличения максимальной силы мышц, участвующих в данном двигательном действии



Выносливость

ь

Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

это проявление совокупности таких свойств организма, которые обеспечивают длительное выполнение какой-либо деятельности без снижения её эффективности

Нормативные показатели выносливости

Контрольные упражнения	Нормативы/уровень						
	мальчики			девочки			
Бег 6 мин. /м		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	7	700	900	1100	500	800	900
	8	750	950	1150	550	850	950
	9	800	1000	1200	600	900	1000
	10	850	1050	1250	650	950	1050

Зачем нужна человеку выносливость?

Выносливость – важное для человека качество. Оно помогает ему в работе и в повседневной жизни.

Выносливость нужна, чтобы противостоять утомлению.



Выносливость можно развивать в любое время года.

Основным средством развития выносливости являются:

- длительный бег,
- плавание,
- катание на коньках,
- катание на лыжах,
- катание на велосипеде,
- пешие прогулки.



Нормативные показатели координационных

Ловкость

Это способность выполнять сложные движения.

Л о в к о с т ь - это проявление таких способностей, которые позволяют справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво (Н.А. Бернштейн).

Контрольные упражнения	Нормативы/уровень						
	В О З Р А С Т	мальчики			девочки		
Челночный бег 3x10 м.с		Низк.	Сред.	Выс.	низк.	Сред.	Выс.
	7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
	8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
	9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
	10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1

Зачем нужна человеку ловкость ?

Ловкость является более разносторонним, гибким и универсальным качеством по сравнению с другими.

Ловкость нужна чтобы выполнять сложные движения.

Ловкость нужна во многих профессиях.

Ловкость нужна в житейских и бытовых ситуациях.



Основной путь развития ловкости
овладение разнообразными сложно-
координированными *двигательными*
действиями.

Особенно полезным для её развития является овладение разносторонними, несхожими между собой движениями, взаимодополняющими друг друга.

Во всех используемых для развития ловкости упражнениях необходимо делать акцент на каждом из главных признаков ловкости : правильности, быстроте, рациональности, находчивости.

Наибольшее распространение в практике развития ловкости получили следующие методические приёмы:

- выполнение движений из необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- зеркальное выполнение движений (например, метание левой рукой);
- изменение способов выполнения упражнения;
- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- изменение характера противодействия партнёров при выполнении парных или групповых упражнений и др.

Нормативные показатели гибкости для школьников

Гибкость

Это способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов.

это проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев

Контрольные упражнения	Нормативы/уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Наклон вперёд из положения сидя						
7	+1	+5	+9	+2	+9	+12,5
8	+1	+5	+7,5	+2	+8	+11,5
9	+1	+5	+7,5	+2	+9	+13
10	+1	+6	+8,5	+3	+10	+14

Зачем нужна человеку гибкость?

Плохо развитая гибкость может ограничивать проявления силы, быстроты, выносливости.

Если ты достаточно гибкий ты можешь выполнить достаточно сложное действие.

Во многих жизненных ситуациях может понадобиться эта способность.

В цирке все артисты владеют гибкостью.

Гибкость можно развивать

Для целенаправленного развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой - упражнения на растяжение.

Они подразделяются на активные (динамические и статические) и пассивные.

Активные упражнения отличаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

Пассивные упражнения в большинстве своём носят характер статических. В них поза сохраняется за счёт воздействия внешних сил. Пассивные упражнения несколько менее эффективны для развития активной гибкости, но зато позволяют достигать максимальных показателей амплитуды движений. Надо помнить, что после активных упражнений гибкость сохраняется



Развитие физических качеств как единый процесс.

- Множество специальных исследований свидетельствуют, что целенаправленное воздействие на развитие одного из физических качеств, оказывает влияние и на развитие других. Очень важно также учитывать, что наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определённом уровне развития остальных. Поэтому развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Вместе с тем это требование вовсе не предполагает одинаково интенсивное воздействия на все физические качества одновременно. Скорее наоборот, - оно всегда должно предусматривать акцентированное воздействие на одно из них, осуществляемое в соответствии с наиболее благоприятными периодами их естественного развития. При этом всегда особое внимание должно отводиться развитию силовых способностей, как базовых по отношению к остальным.

Спасибо за



Литература

- Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баланс, 2012.-80 с, ил. (Образовательная система «Школа 2100» Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы). – М.: Баланс, 2011.-80 с, ил. (Образовательная система «Школа 2100»
Мой друг – физкультура: учеб. Для 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях. -7-е изд. – М: Просвещение, 2007- 190 с.:ил. – ISBN 5-09-015630-1.
Лукьяненко В.П. Л 84 Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.