

Развитие физических качеств школьников на уроках гимнастики


**Выполнила:
Лодыгина Ольга Михайловна,
учитель физической культуры
МОУ Красноткацкая СШ ЯМР**



К сожалению, в настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни. Игры с друзьями им заменяют гаджеты, компьютеры и телевизоры. Занятия направленные на развитие физических качеств ребенка помогают отвлечь обучающихся от игр, не приносящих пользы, и приучают их к здоровому образу жизни, способствуют формированию любви к спорту.



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

На уроках физической культуры необходимо применять здоровьесберегающие технологии

↙ ↘

Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект

В вводную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

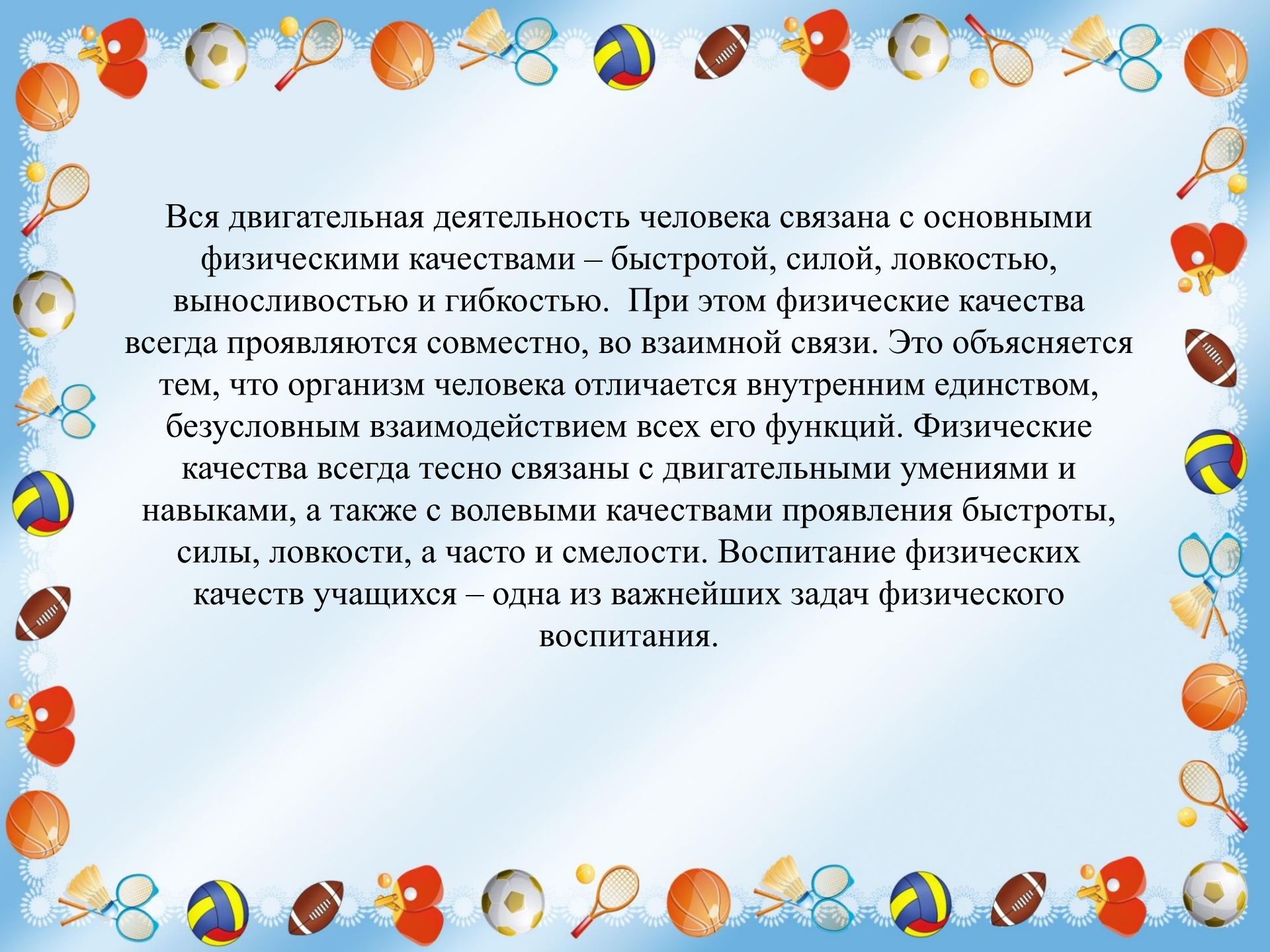
Игровые

Во время игры у ребят младшего школьного возраста в достаточной степени развиваются все физические качества. Игры помогают вызвать положительные эмоции, которые надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.



Недостаток двигательной активности влечет за собой печальные последствия – быструю утомляемость, снижение работоспособности, общее ухудшение самочувствия.

Уроки физической культуры позволяют развивать основные физические качества, способствуют расширению функциональных возможностей организма и содействуют нормальному физическому развитию школьников.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, ping-pong paddle, and table tennis ball, all set against a light blue background with white floral patterns.

Вся двигательная деятельность человека связана с основными физическими качествами – быстротой, силой, ловкостью, выносливостью и гибкостью. При этом физические качества всегда проявляются совместно, во взаимной связи. Это объясняется тем, что организм человека отличается внутренним единством, безусловным взаимодействием всех его функций. Физические качества всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами проявления быстроты, силы, ловкости, а часто и смелости. Воспитание физических качеств учащихся – одна из важнейших задач физического воспитания.

Физические качества

Быстрота

Выносливость

Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость



Развитие силы

Сила - это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями



Развитие силы

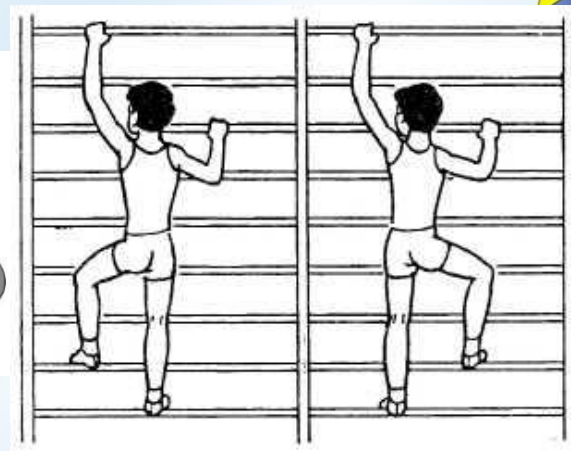
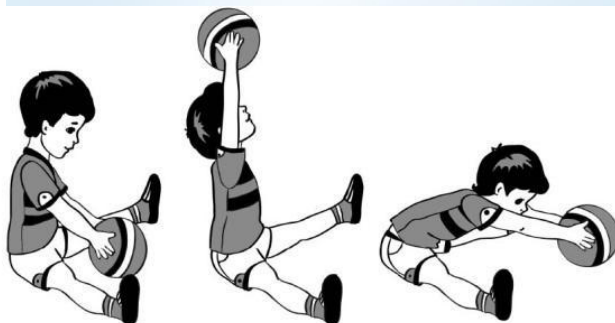
Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка.

При прохождении раздела гимнастики развивается сила мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра).



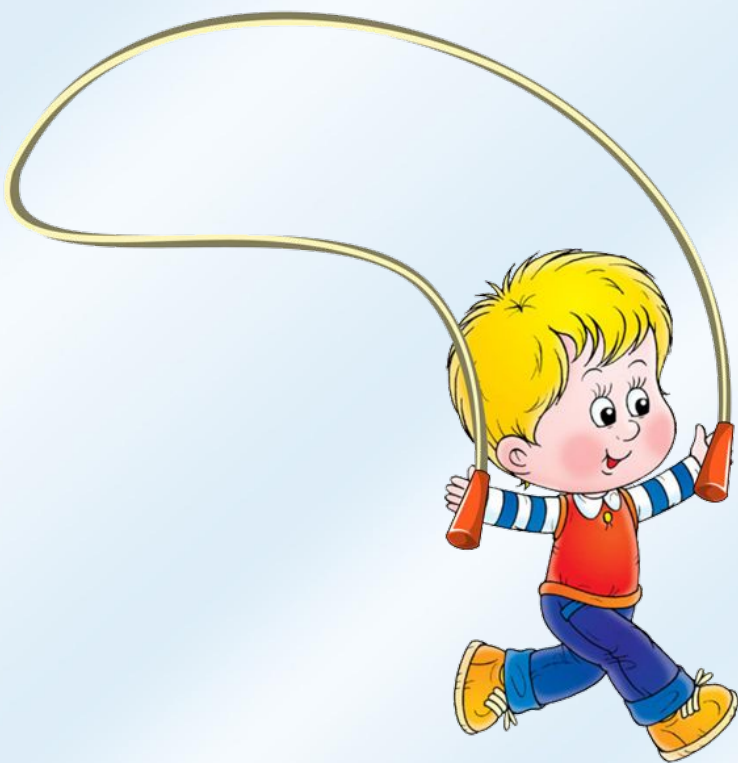
Развитие силы

В связи с возрастными особенностями младших школьников использование силовых упражнений на уроках физкультуры ограничено. На уроках гимнастики для развития силы я использую общеразвивающие упражнения с предметами, например, с набивными мячами, лазанья по наклонной скамейке, по канату, по гимнастической стенке, прыжки.



Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению



Развитие выносливости



Для развития выносливости применяются различные методы:

- 1) Равномерный непрерывный метод
- 2) Переменный непрерывный метод.
- 3) Интервальный метод.

Используются такие упражнения как прыжки через скакалку, подвижные игры, метод круговой тренировки.

Развитие быстроты

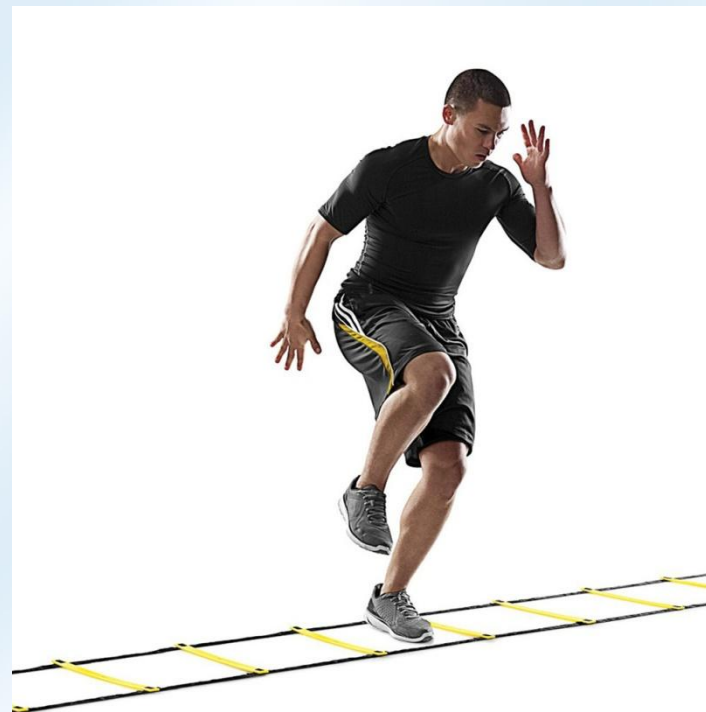
Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

Также развитие быстроты и координационных способностей осуществляется во время прохождения полосы препятствий и веселых стартов.



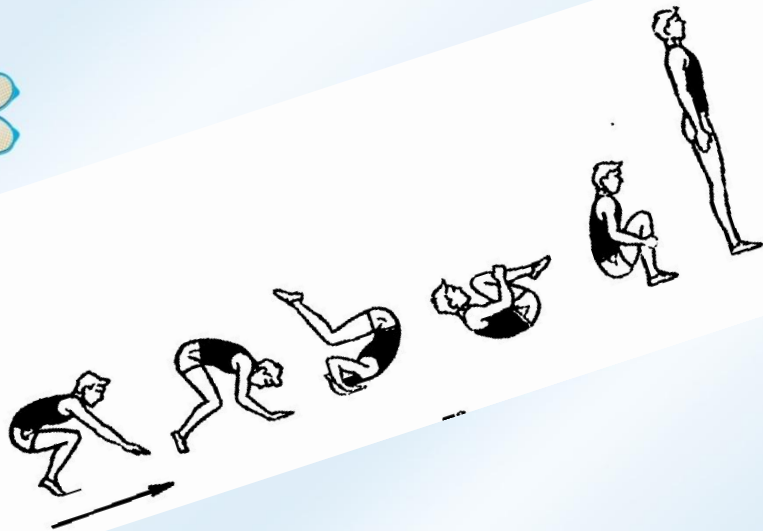
Развитие ловкости

Ловкость — это способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и совершенствованием их, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.



Развитие ловкости

Обычно для развития ловкости применяются повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости на уроке являются акробатические упражнения, например, кувырки, а также подвижные игры.

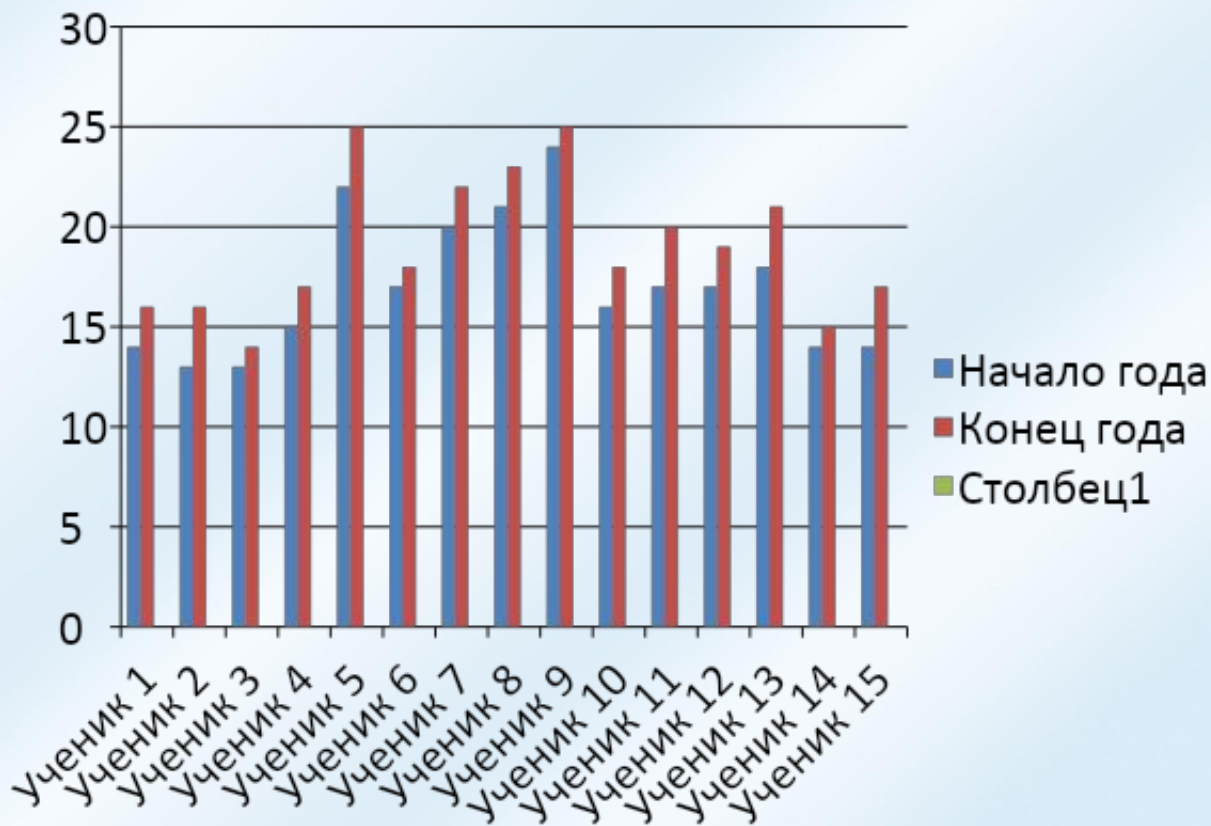



Развитие гибкости

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Применяются такие упражнения как: наклоны туловища вперед, ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на растяжку, выкруты в плечевых суставах и т. д.



Показатели развития физических качеств





*«Движение – это
жизнь!»*