A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, and American footballs, interspersed with small white starburst patterns.

# 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 slide, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, arranged in a repeating 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

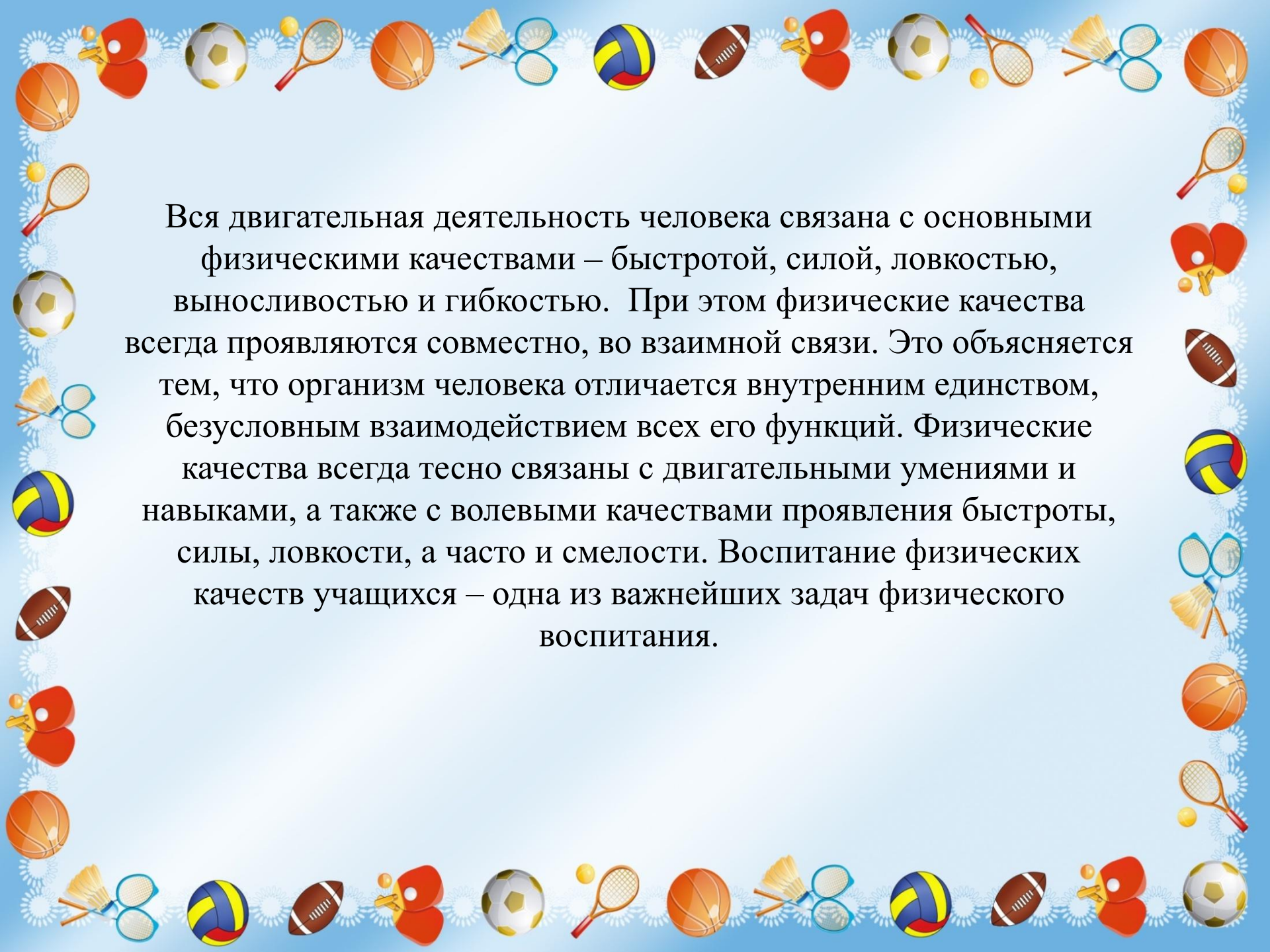
Во время игры у ребят младшего школьного возраста в достаточной степени развиваются все физические качества. Игры помогают вызвать положительные эмоции, которые надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.





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.



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

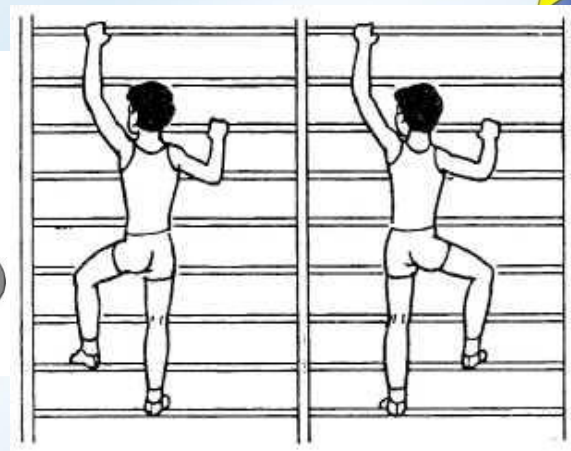
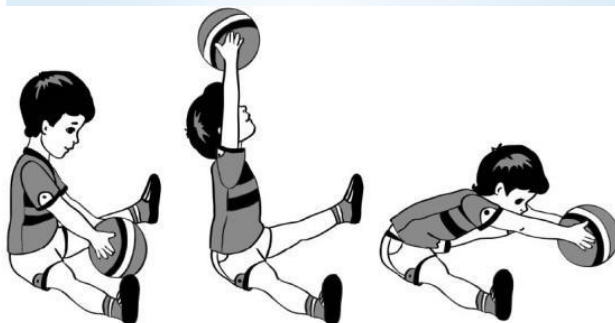
Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка.

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

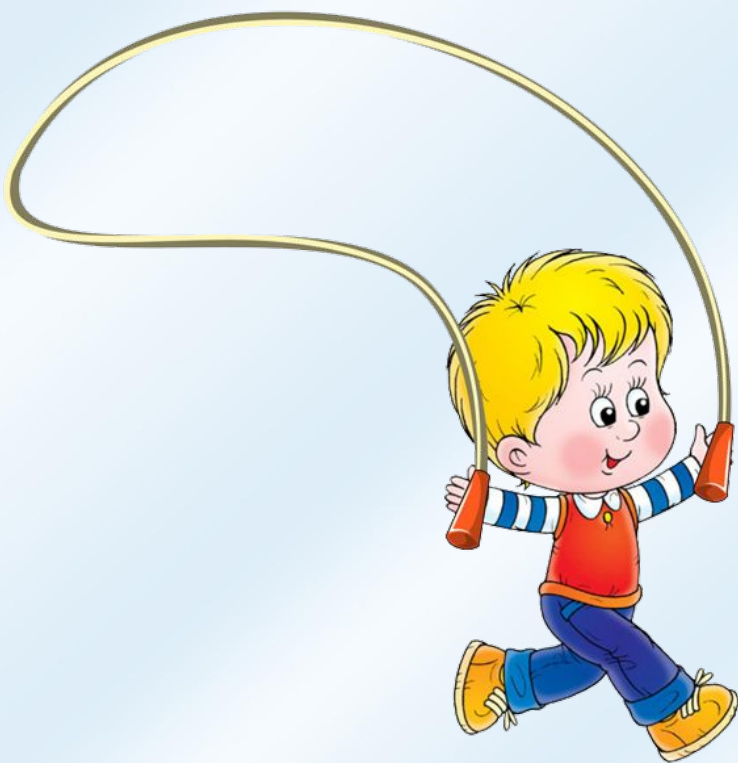
В связи с возрастными особенностями младших школьников использование силовых упражнений на уроках физкультуры ограничено. На уроках гимнастики для развития силы я использую общеразвивающие упражнения с предметами, например, с набивными мячами, лазанья по наклонной скамейке, по канату, по гимнастической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

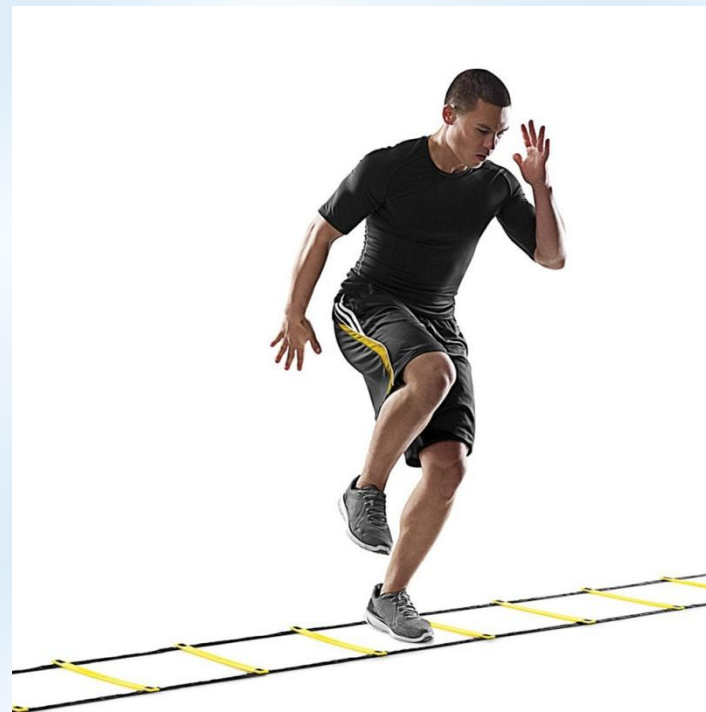
Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

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

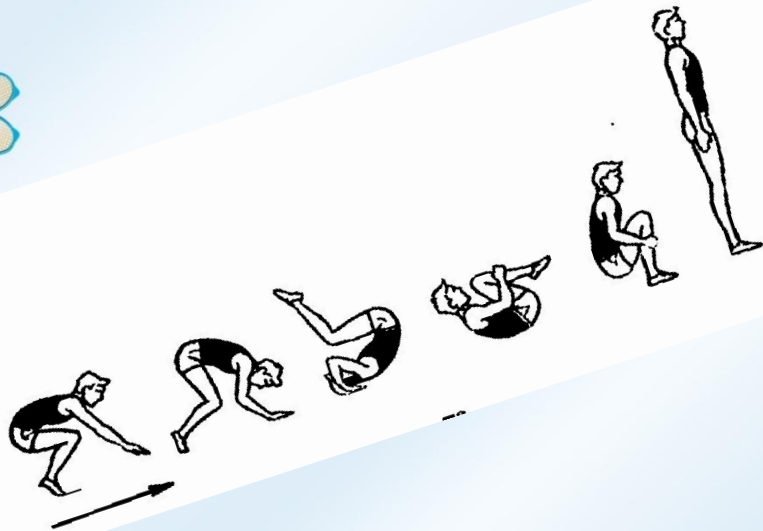
Ловкость — это способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и совершенствованием их, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.





# 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.



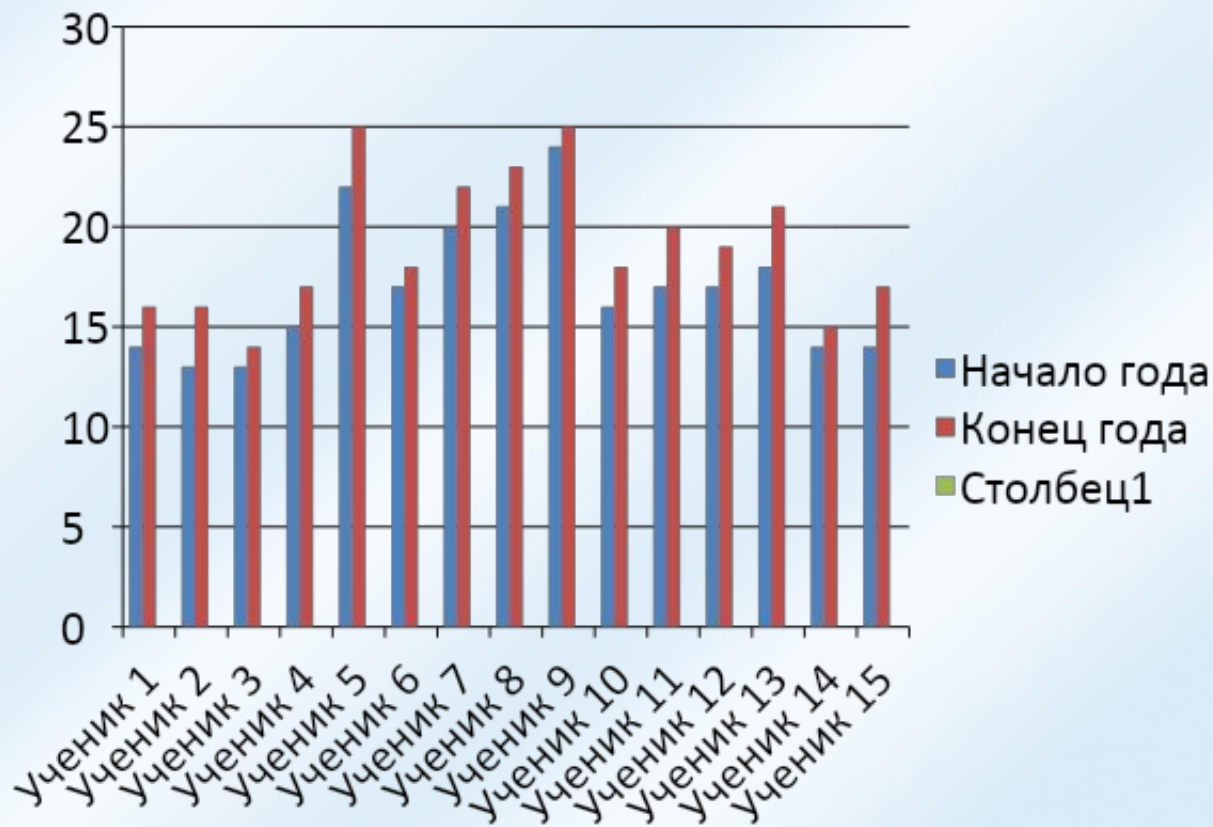
# Развитие гибкости


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!»*