

# Комплекс упражнений для развития:

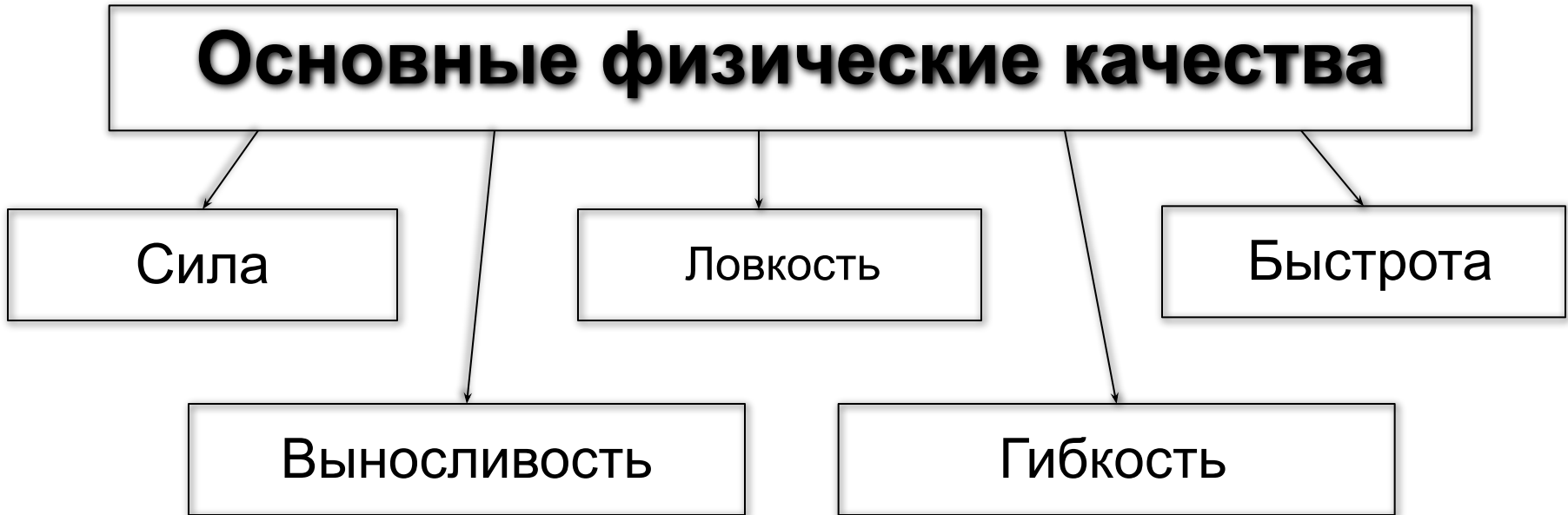
- Быстроты школьников 12 лет
- Силы школьников 10 лет
- Ловкости школьников 7 лет
- Выносливости школьников 16 лет
- Гибкости школьников 13 лет

Коверов Евгений Николаевич  
ОСШ №17 с ДМЦ  
Талгарского района

# 1. Физические качества и способности человека

- **Физические качества** – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять двигательную активность.

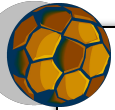
## Основные физические качества



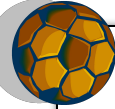
От других качеств личности, физические качества отличаются тем, что могут появляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно

# 1. Физические качества и способности человека

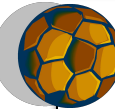
*Изложенные представления о сути физических качеств и способностей позволяют заключить:*



В основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей



Развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма



Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей через выполнение двигательных заданий

# 1. Физические качества и способности человека

## СИЛА

- Как физическое качество *сила* выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

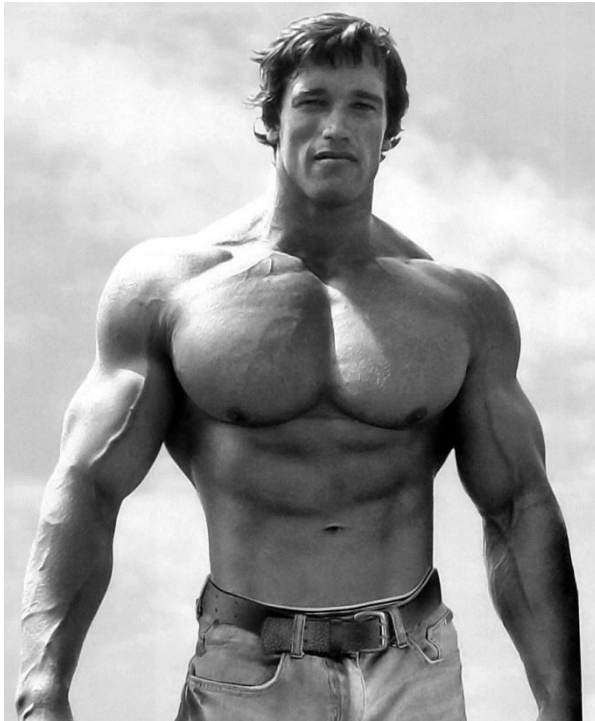
Различают абсолютную и относительную силы действия:

### Абсолютная

Определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы человека

### относительная

Определяется отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела



Силовые способности определяются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом (динамическая сила) и статическом (статическая сила) режимах.

# 1. Физические качества и способности человека

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

- **Выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание деятельности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.**

### **Выносливость**

#### **Общая**

Длительное выполнение работы (с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма)

#### **Специальная**

Характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи

#### **Специальная выносливость классифицируется:**

По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость)

По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость)

По признакам взаимодействия с другими, физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (силовая выносливость)

# 1. Физические качества и способности человека

## ЛОВКОСТЬ

- **Выражается через совокупность координационных способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений**

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

1. **Пространственную ориентировку, которая подразумевает:**
  - A) **сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий;**
  - B) **умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.**

2. **Точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.**

3. **Статическое и динамическое равновесие.**



# 1. Физические качества и способности человека

## **БЫСТРОТА**

*Проявляется через совокупность  
скоростных способностей, включающих:*

**Быстроту  
двигательных  
реакций**

**Темп  
движений**

**Скорость одиночного движения,  
не отягощенного внешним  
сопротивлением**

# 1. Физические качества и способности человека

## ГИБКОСТЬ

- **Определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.**



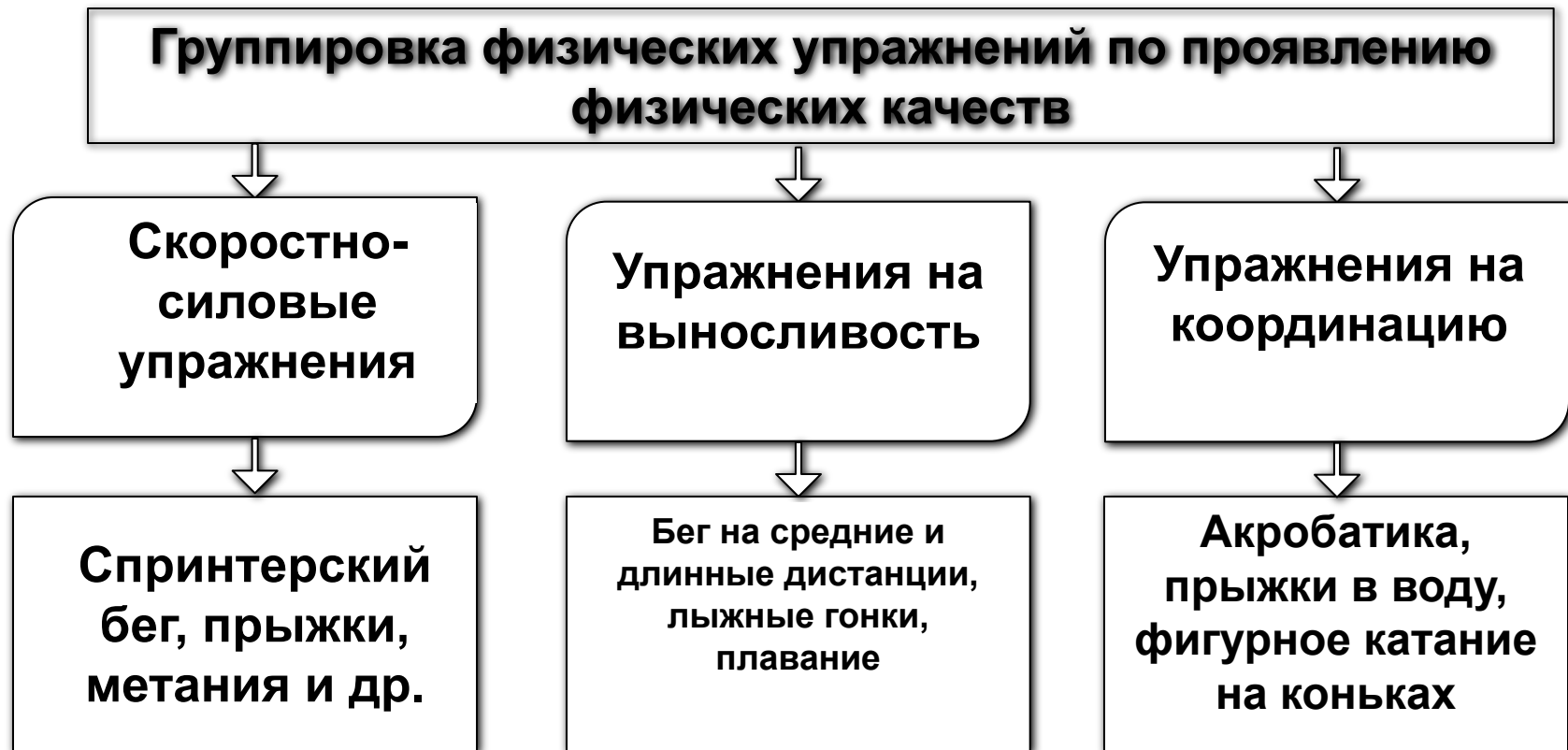
В практике выделяют общую гибкость – характеризуется амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата и специальную – характеризуется амплитудой движений соответствующих технике конкретного двигательного действия





# Средства, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика

Основными средствами развития физических качеств являются физические упражнения. Их число чрезвычайно велико. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам.



# Средства, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика



## Классификация основных средств, применяемых для развития физических качеств.

*Физические упражнения бывают:*

### **По способу движения:**

Циклические (бег, велосипед, ходьба, плавание), ациклические (единоборства, спортивные игры).

По характеру – силовые, скоростные, на выносливость

По биохимическому признаку – анаэробные, аэробные.

По интенсивности – максимальные, большие и умеренные.

# Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.



**Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.**

## ***Методы воспитания физических качеств*** **СИЛА**

***Средствами воспитания силы являются упражнения преодоления сопротивления различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.), упругих предметов (резиновый или пружинный эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседания) и другие методы воспитания силы:***

***Методы максимальных усилий (выполнение упражнений с непредельным отягощением и многократным повтором «до отказа»)***

***Метод динамических усилий (выполнение упражнений с отягощением разной массы, поднятие их с большой скоростью и др.)***

**Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.**

## *Методы воспитания физических качеств*

### **БЫСТРОТА**

**Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнять с максимальной скоростью, они должны быть простые по координации и выполнение их не должно быть продолжительным.**

- *Метод затрудненных условий*

- *Метод облегченных условий (бег под уклон, метание облегченных снарядов)*

- *Метод эмоциональной насыщенности (подвижные игры, спортивные игры, бег по местности).*

Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.

## *Методы воспитания физических качеств*

### **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

*Средствами воспитания выносливости будут упражнения невысокой интенсивности, которые применяются в длительный отрезок времени.*

- *Общая выносливость воспитывается в основном равномерным методом*

- *Специальная – переменным, интервальным и соревновательным методом*

Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.

## *Методы воспитания физических качеств*

### **ЛОВКОСТЬ**

***Основными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика и др.***

*• Метод выполнения упражнений в необычных сочетаниях*

*• Метод усложнения упражнений дополнительными движениями*

*• Метод смены способов выполнения упражнений*

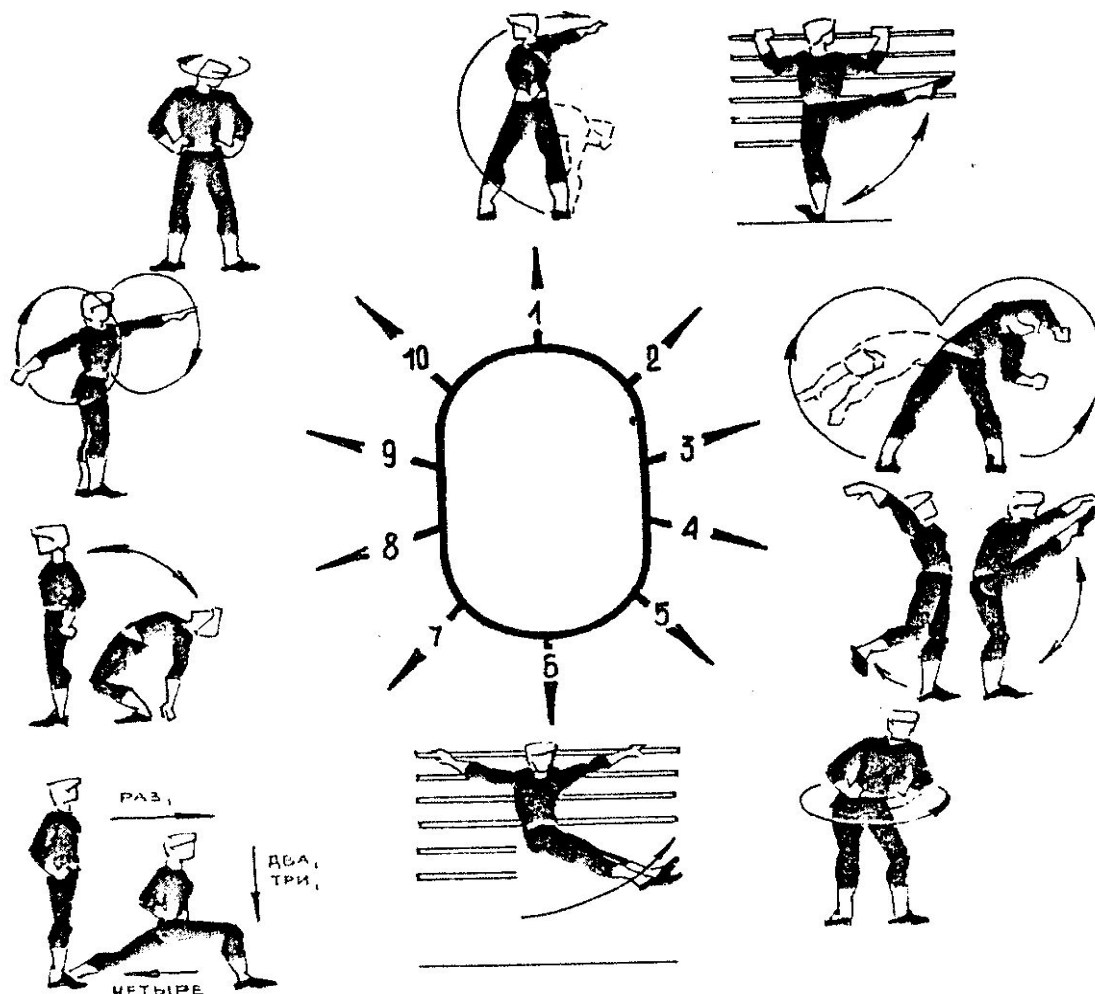


# Методы воспитания физических качеств

## ГИБКОСТЬ

- *Перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм.*
- *Преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти.*
- *Амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя последовательность воздействия на соответствующие мышцы и суставы.*
- *Между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.*

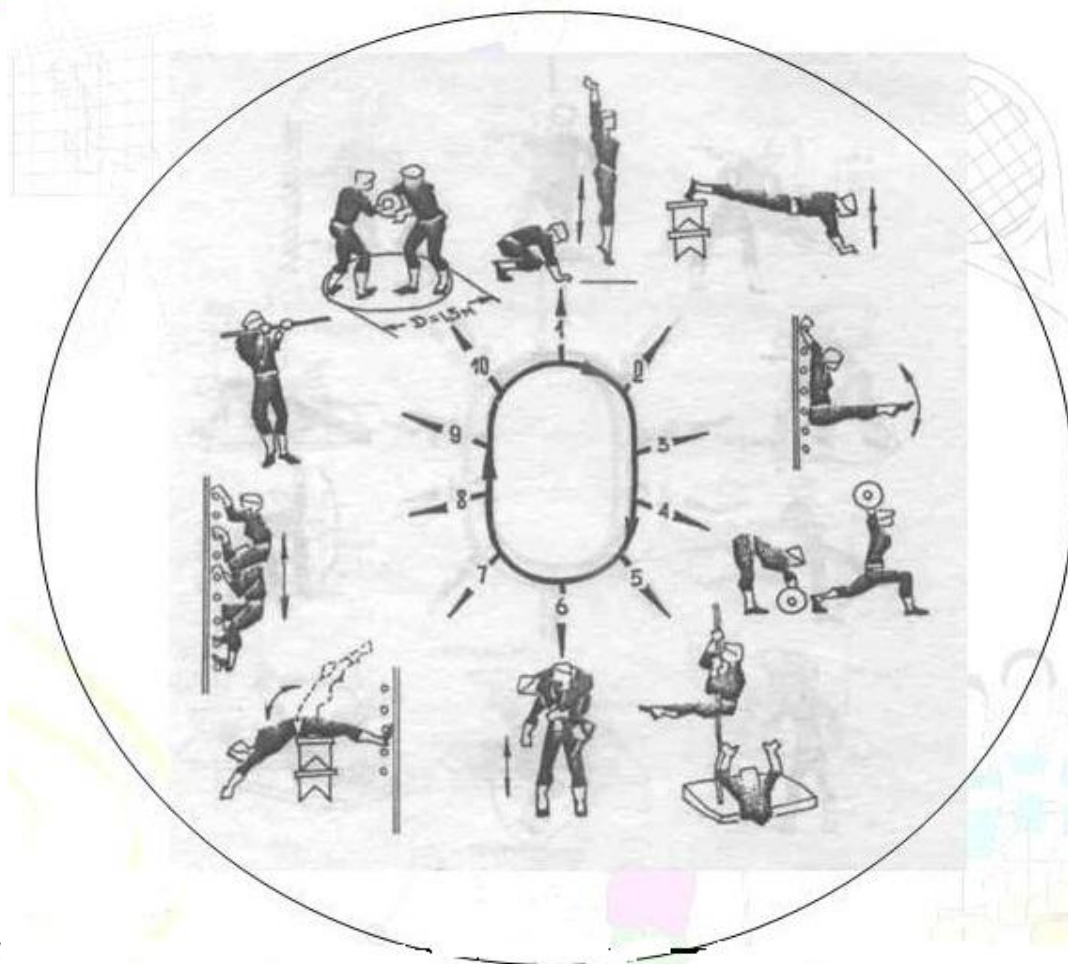
# Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата (метод круговой тренировки)



## Регламентация

| № занятий | 1    | 2    | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10      | 11     |
|-----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| Дозировка | Мт-1 | Мп/2 | Мп/2 1 | Мп/2 1 | Мп/2 2 | Мп/2 2 | Мп/2 3 | Мп/2 3 | Мт-2 | 2Мп/3 1 | И т.д. |

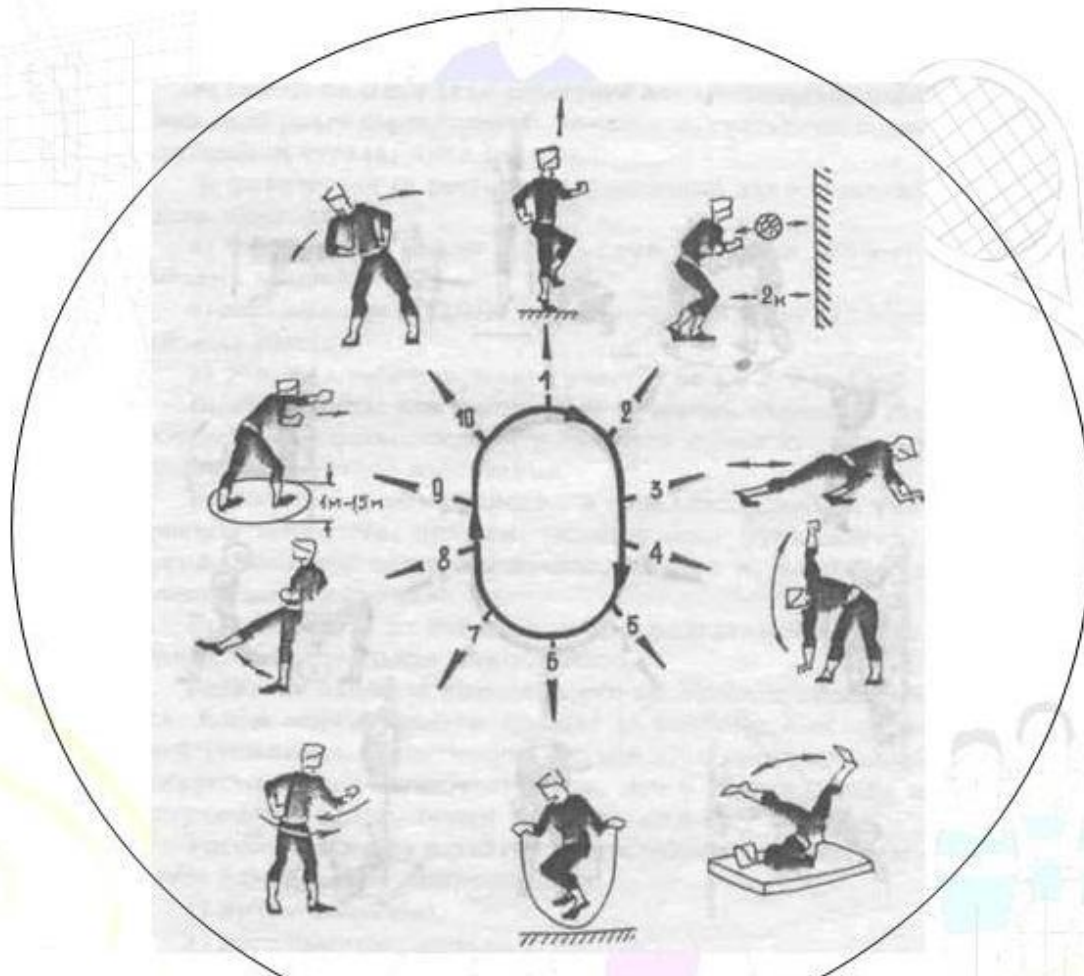
# Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (метод круговой тренировки)



## Регламентация

| № занятий | 1    | 2    | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10      | 11     |
|-----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| Дозировка | Мт-1 | Мп/2 | Мп/2 1 | Мп/2 1 | Мп/2 2 | Мп/2 2 | Мп/2 3 | Мп/2 3 | Мт-2 | 2Мп/3 1 | И т.д. |

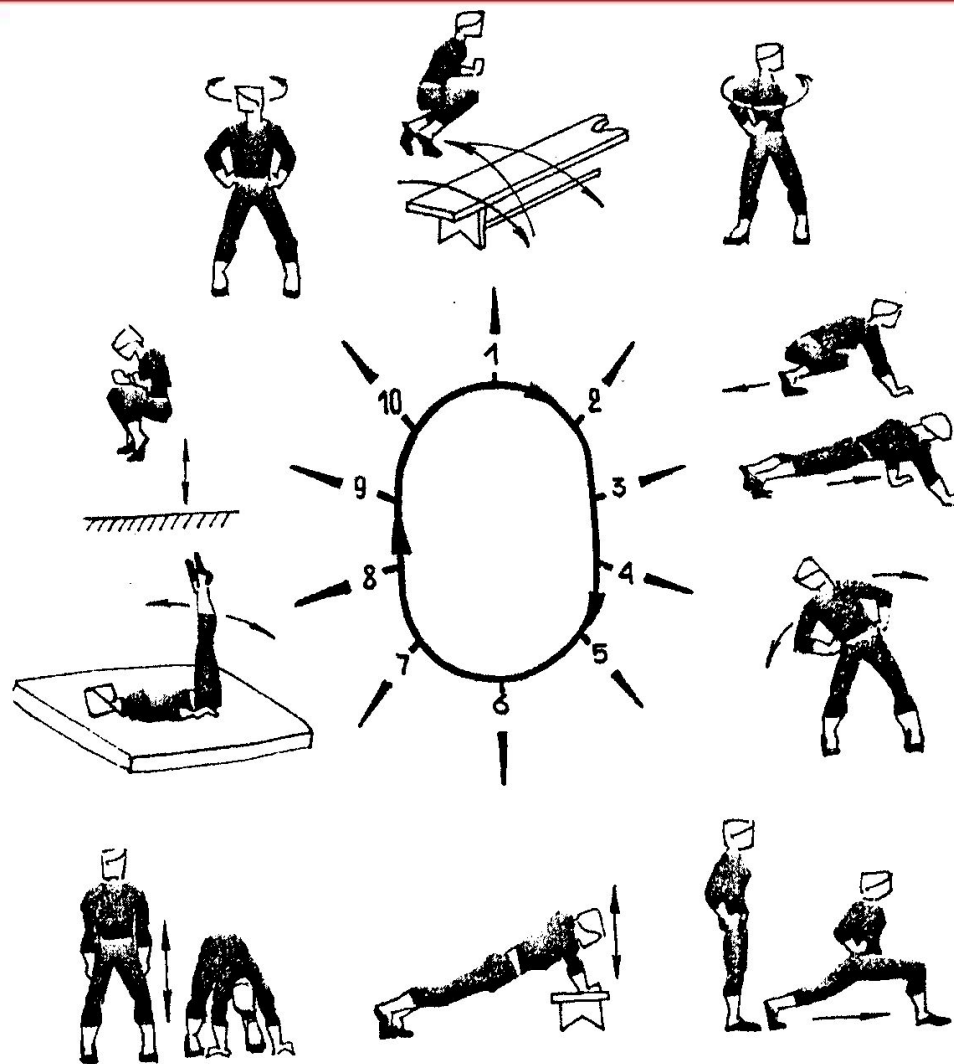
# Комплекс упражнений для развития быстроты движений (метод круговой тренировки)



## Регламентация

| № занятий | 1    | 2    | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10      | 11     |
|-----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| Дозировка | Мт-1 | Мп/2 | Мп/2 1 | Мп/2 1 | Мп/2 2 | Мп/2 2 | Мп/2 3 | Мп/2 3 | Мт-2 | 2Мп/3 1 | И т.д. |

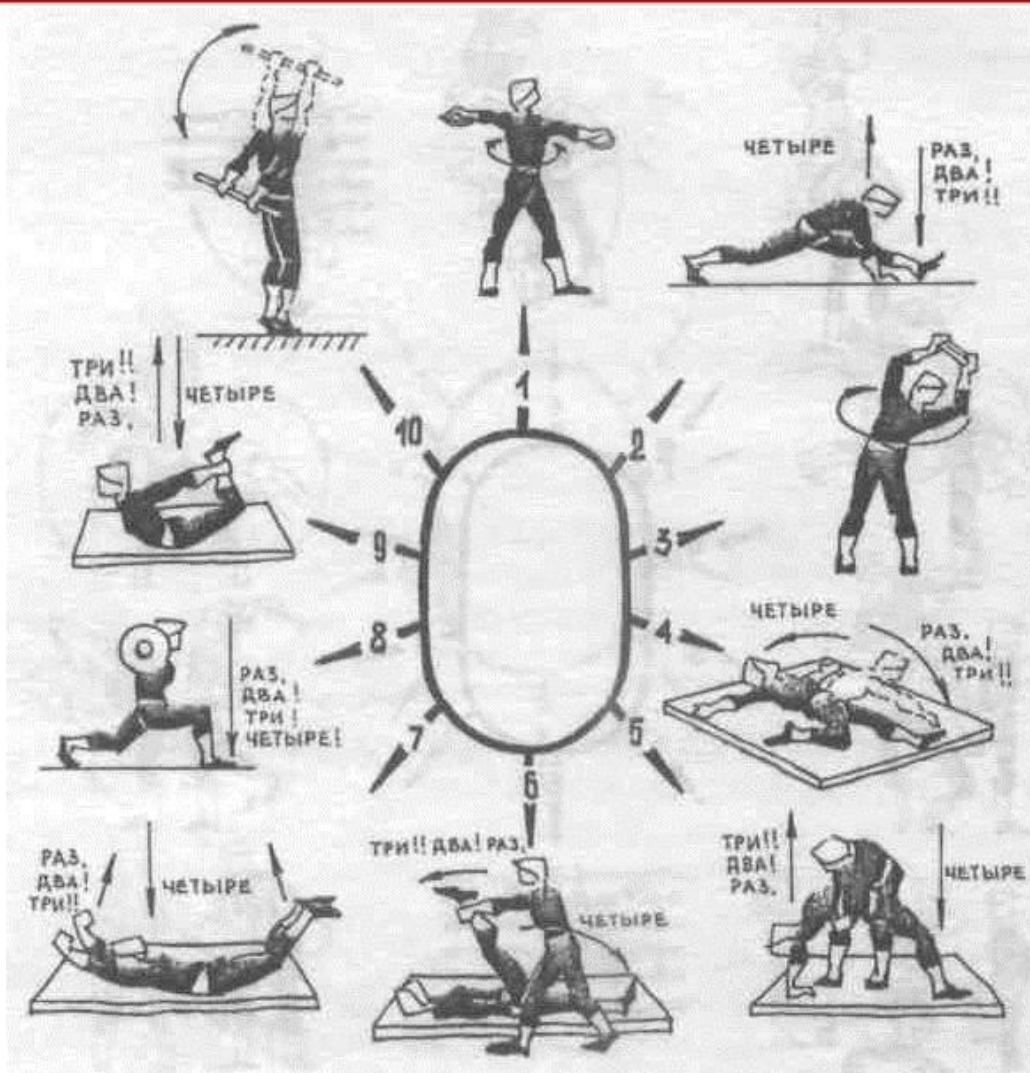
# Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)



## Регламентация

| № занятий | 1    | 2    | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10      | 11     |
|-----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| Дозировка | Мт-1 | Мп/2 | Мп/2 1 | Мп/2 1 | Мп/2 2 | Мп/2 2 | Мп/2 3 | Мп/2 3 | Мт-2 | 2Мп/3 1 | И т.д. |

# Комплекс упражнений для развития гибкости (метод круговой тренировки)



## Регламентация

| № занятий | 1    | 2    | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10      | 11     |
|-----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| Дозировка | Мт-1 | Мп/2 | Мп/2 1 | Мп/2 1 | Мп/2 2 | Мп/2 2 | Мп/2 3 | Мп/2 3 | Мт-2 | 2Мп/3 1 | И т.д. |