

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

```
graph TD; A[Основные физические качества] --> B[Сила]; A --> C[Ловкость]; A --> D[Быстрота]; A --> E[Выносливость]; A --> F[Гибкость];
```

Сила

Ловкость

Быстрота

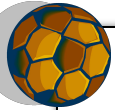
Выносливость

Гибкость

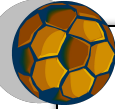
От других качеств личности, физические качества отличаются тем, что могут появляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно

1. Физические качества и способности человека

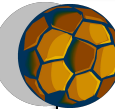
Изложенные представления о сути физических качеств и способностей позволяют заключить:



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.

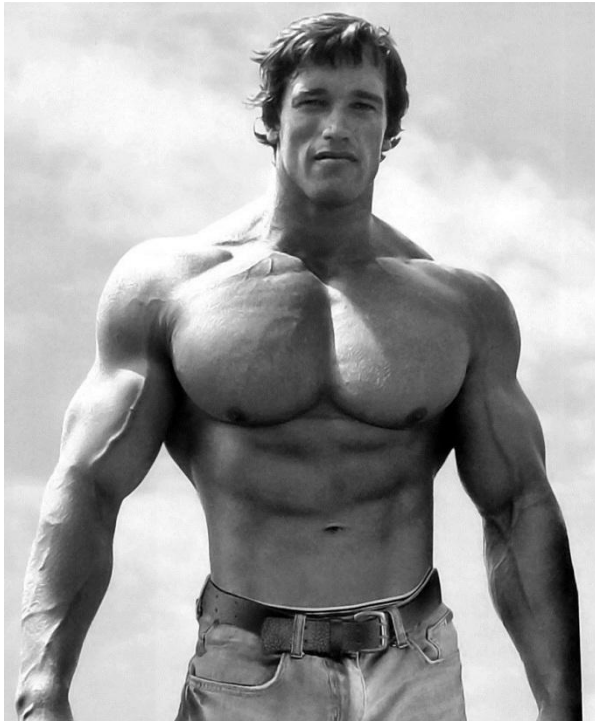
Различают абсолютную и относительную силы действия:

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:**
 - А) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий;
 - Б) 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**

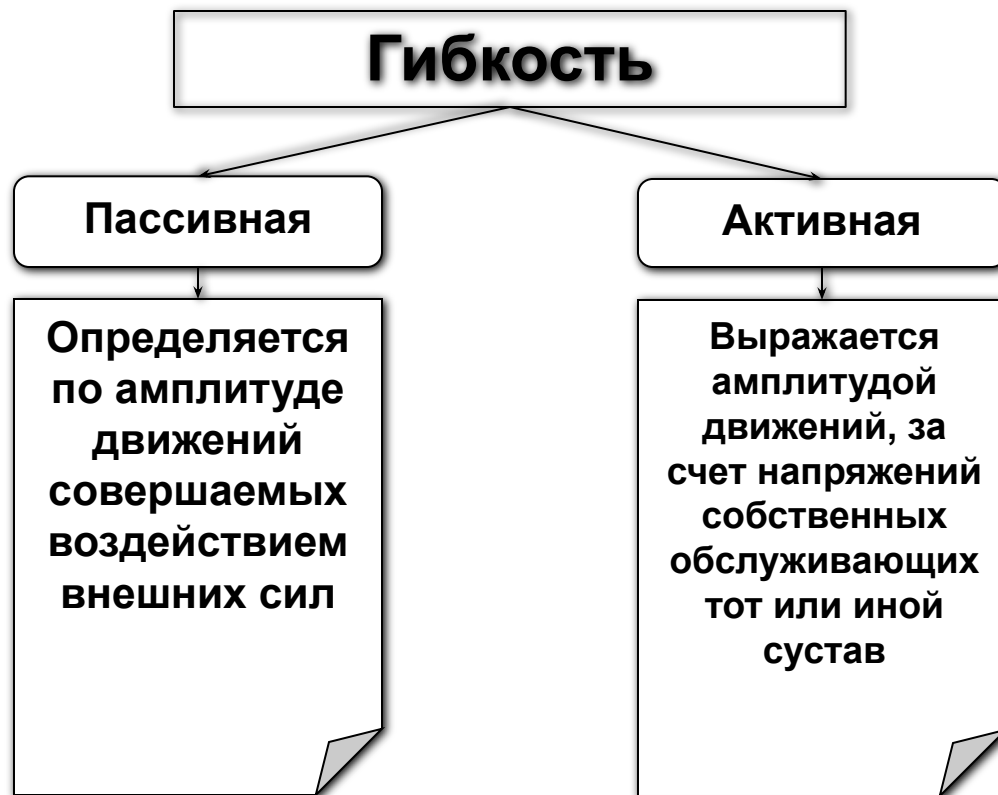
1. Физические качества и способности человека

ГИБКОСТЬ

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

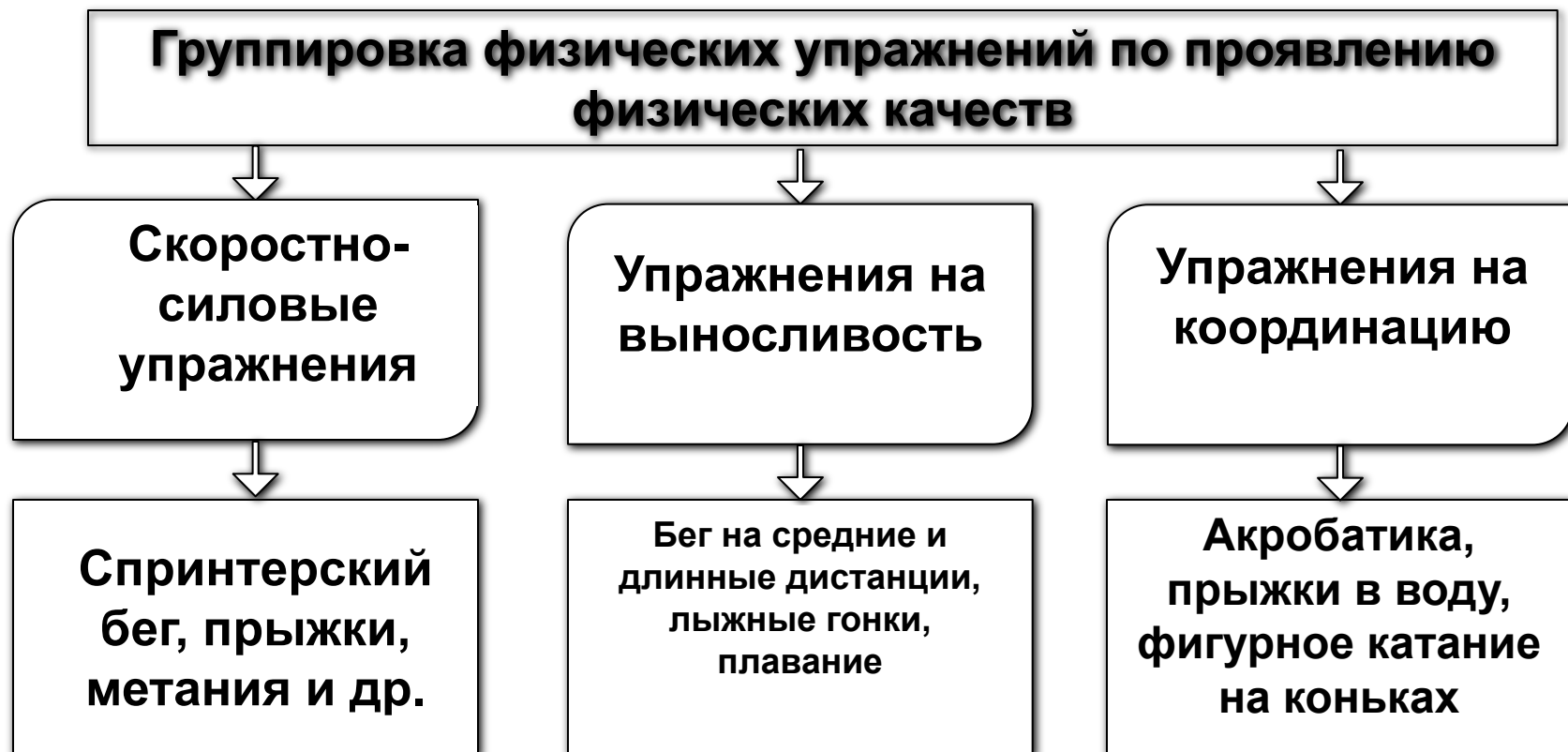


В практике выделяют общую гибкость – характеризуется амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата и специальную – характеризуется амплитудой движений соответствующих технике конкретного двигательного действия



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 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

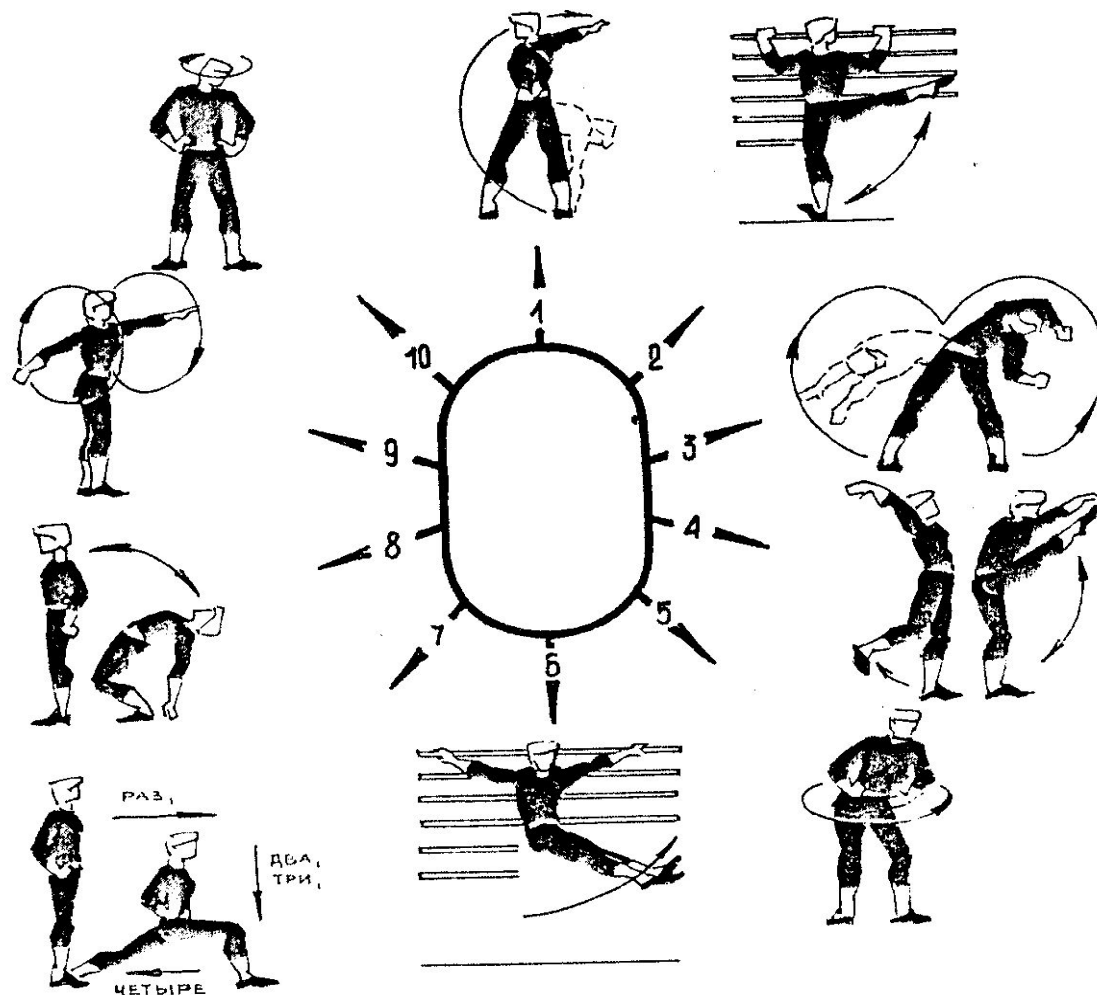
• Метод смены способов выполнения упражнений

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.*

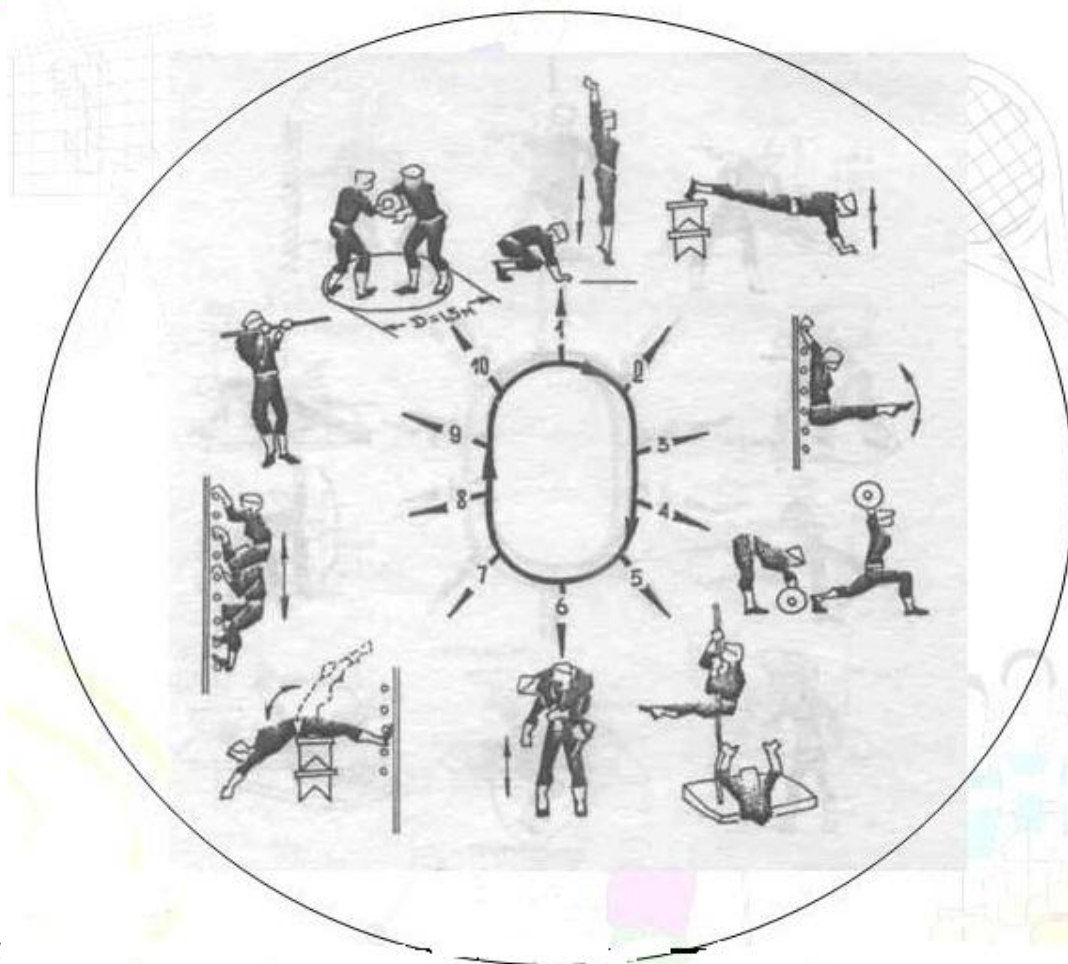
Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата (метод круговой тренировки)



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.

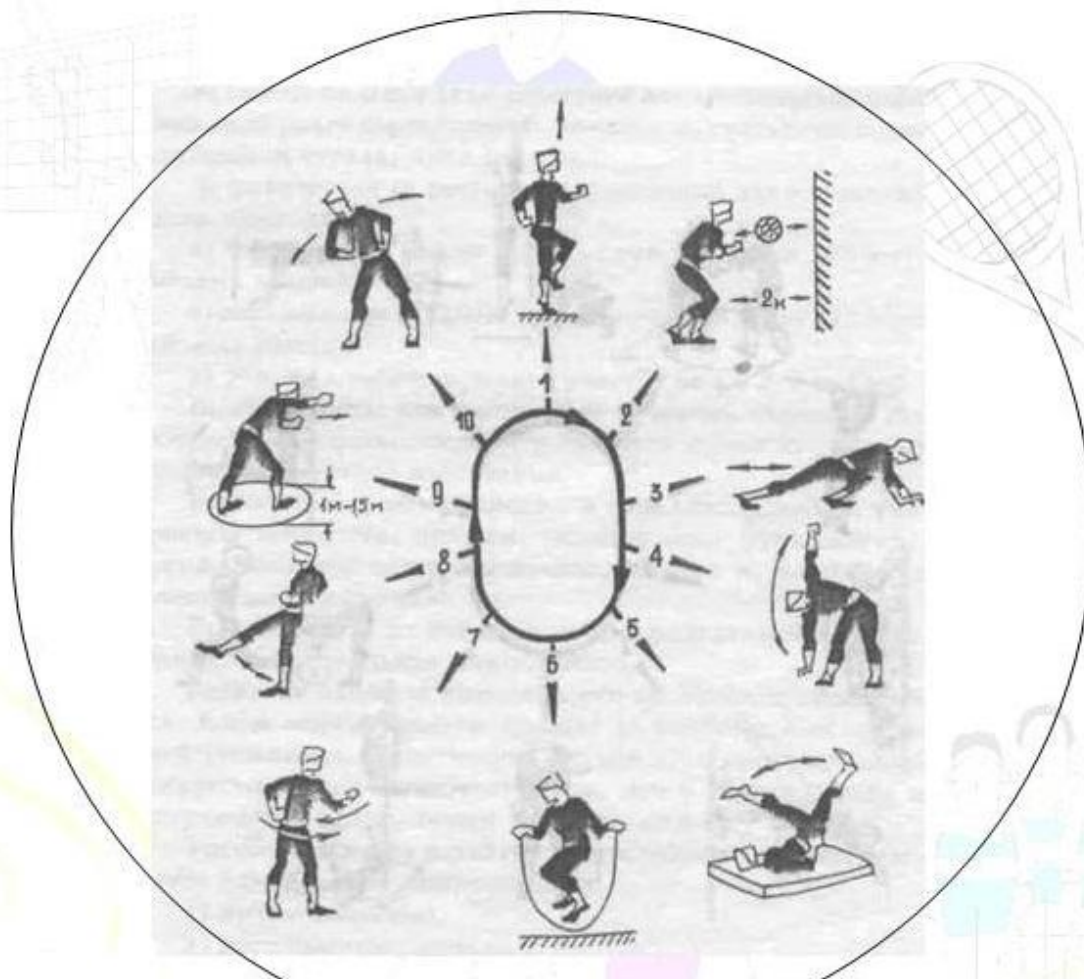
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (метод круговой тренировки)



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.

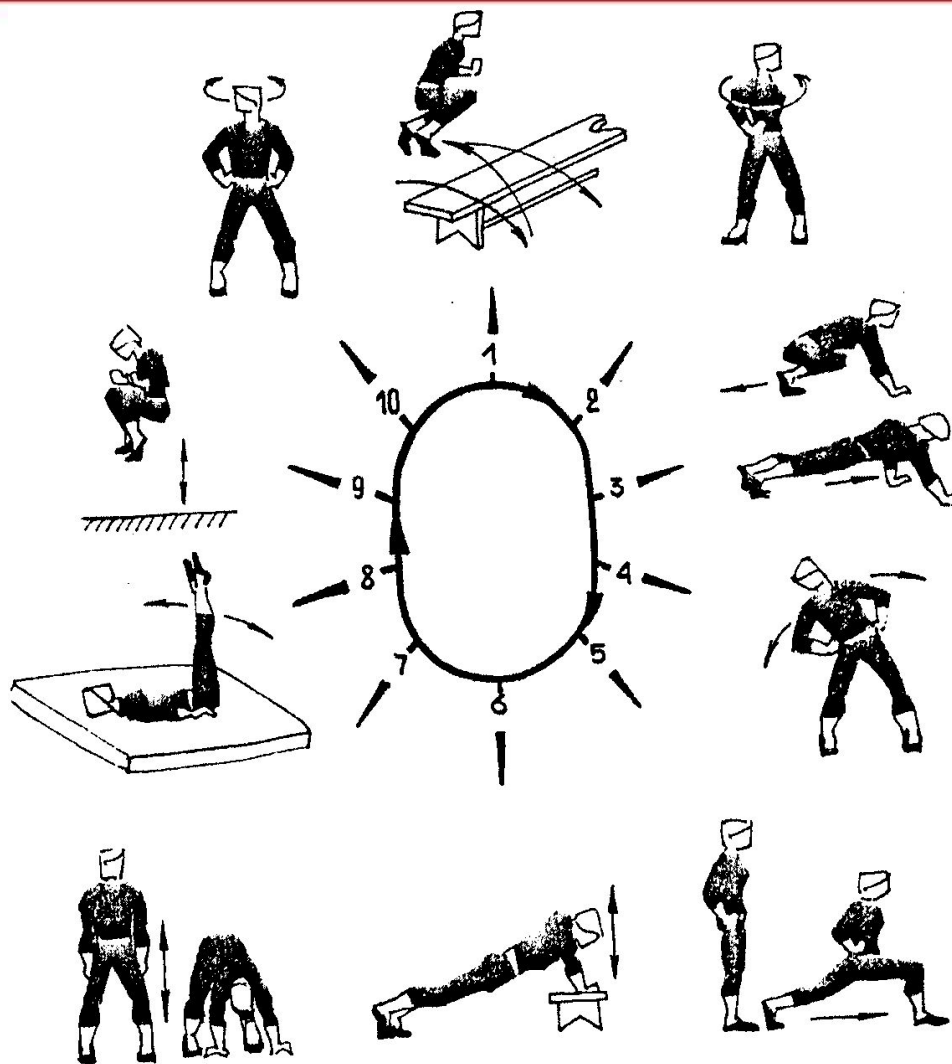
Комплекс упражнений для развития быстроты движений (метод круговой тренировки)



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.

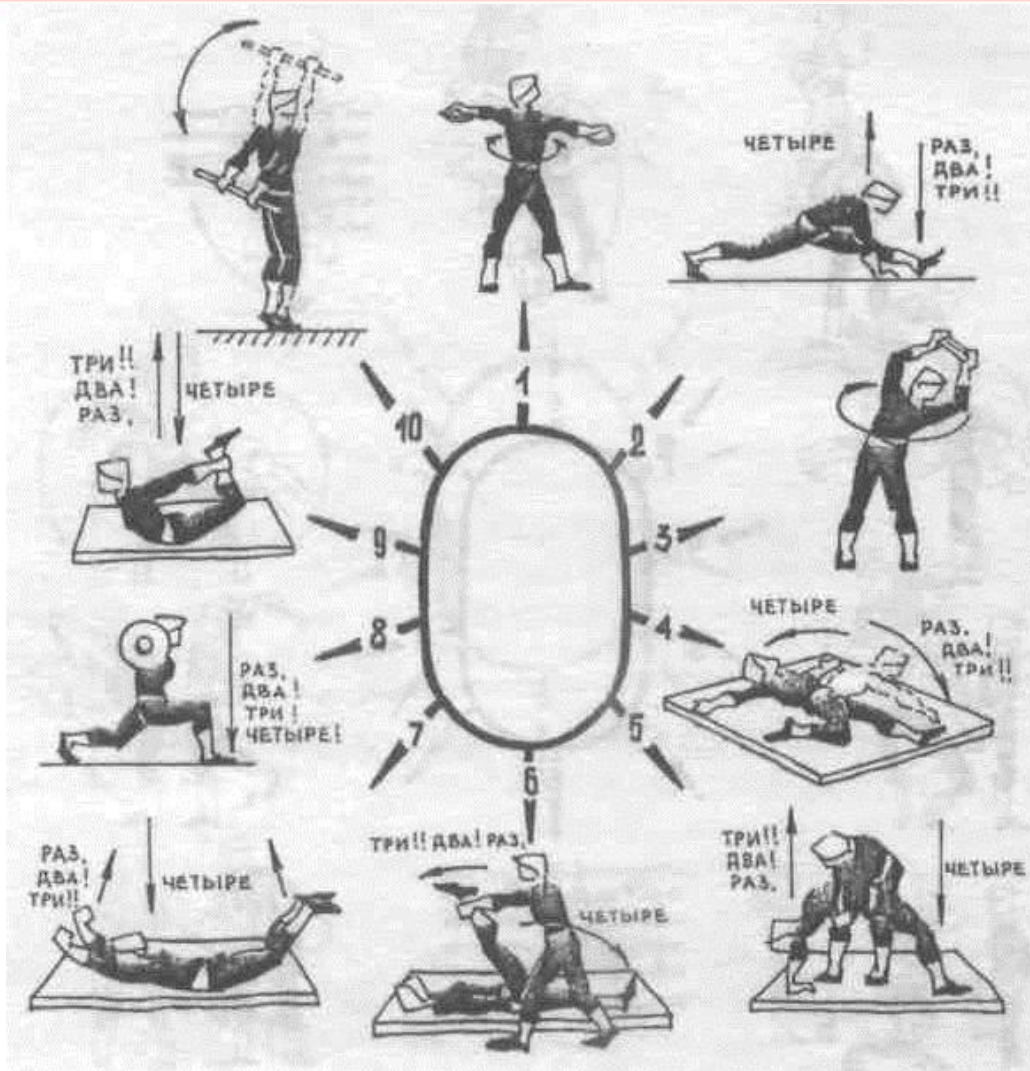
Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)



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.