

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Пигасов В.В

Развитие и укрепление здоровья достигается развитием двигательных качеств. Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных качеств.

Основные двигательные качества:

- 1) Сила;
- 2) Ловкость;
- 3) Быстрота;
- 4) Выносливость;
- 5) Гибкость.

Развитие силовых качеств

Средства развития силовых качеств можно разделить на 2 группы.

1 группа:

Упражнения с преодолением тяжести собственного веса с помощью мышечных усилий (лазание по канату, различные упражнения на упорах и висах)

2 группа:

Упражнения с преодолением веса предмета (мячи для набивания), игры с перетягиванием, взаимодействие с партнером.

Методы развития - это серия упражнений.



Развитие ловкости и развитие координации



Средства развития ловкости:

- 1) Гимнастические упражнения и акробатика;
- 2) Упражнения с партнером или с группой, упражнения с мячами;
- 3) Прыжки в длину, высоту;

Методы развития ловкости:

- 1) Игровой;
- 2) Серия повторяющихся упражнений.

Развитие быстроты

Средства развития быстроты:

- 1) Бег на различные дистанции (30-60м);
- 2) Эстафеты и игровые забеги на короткие дистанции;
- 3) Прыжки в длину, высоту;
- 4) Метание легкоатлетических снарядов;

Методы развития быстроты:

Игровой, соревновательный, повторный.



Развитие выносливости

Средства развития выносливости:

- 1) Бег на различные дистанции (от 150м);
- 2) Бег с различным темпом;
- 3) Физические упражнения требующие выполнения длительного времени выполнения;
- 4) Подвижные игры (футбол, баскетбол);

Методы развития выносливости:

Повторные упражнения с небольшими интервалами, непрерывные физические упражнения небольшой интенсивности.



Развитие гибкости



Средства развития гибкости:

- 1) Развивающие упражнения и наклоны;
- 2) Глубокие приседания на всей ступне;
- 3) Упражнения на гимнастической стенке;
- 4) Сгибание тела к ногам.

Методы развития гибкости:

Повторяющиеся статичные и динамические упражнения.

Вывод

Развитие двигательных качеств необходимо для учеников школьного возраста. Тренировки по развитию двигательных качеств являются эффективными при условии всесторонних воздействий. Тренировки и упражнения воспитывают интерес к уроку физической культуры, обеспечивают оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности.

Спасибо за внимание!