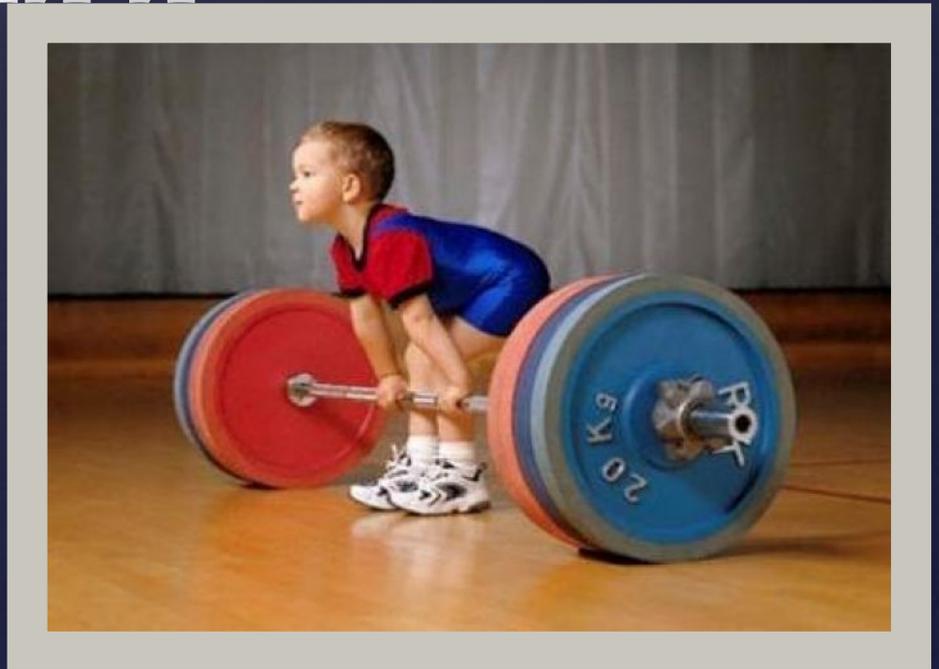




Физическое развитие

Выполнила:
Казакова
Анастасия 9 Б

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.



- ? Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.
- ? Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
- ? Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
- ? 3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

- 2 Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.
- 2 Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.



- 2 ? Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.
- 2 ? Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.
- 2 ? Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.
- 2 ? Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.
- 2 ? Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.



Что такое физическая
подготовленность?

- Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.
- Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.
- Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

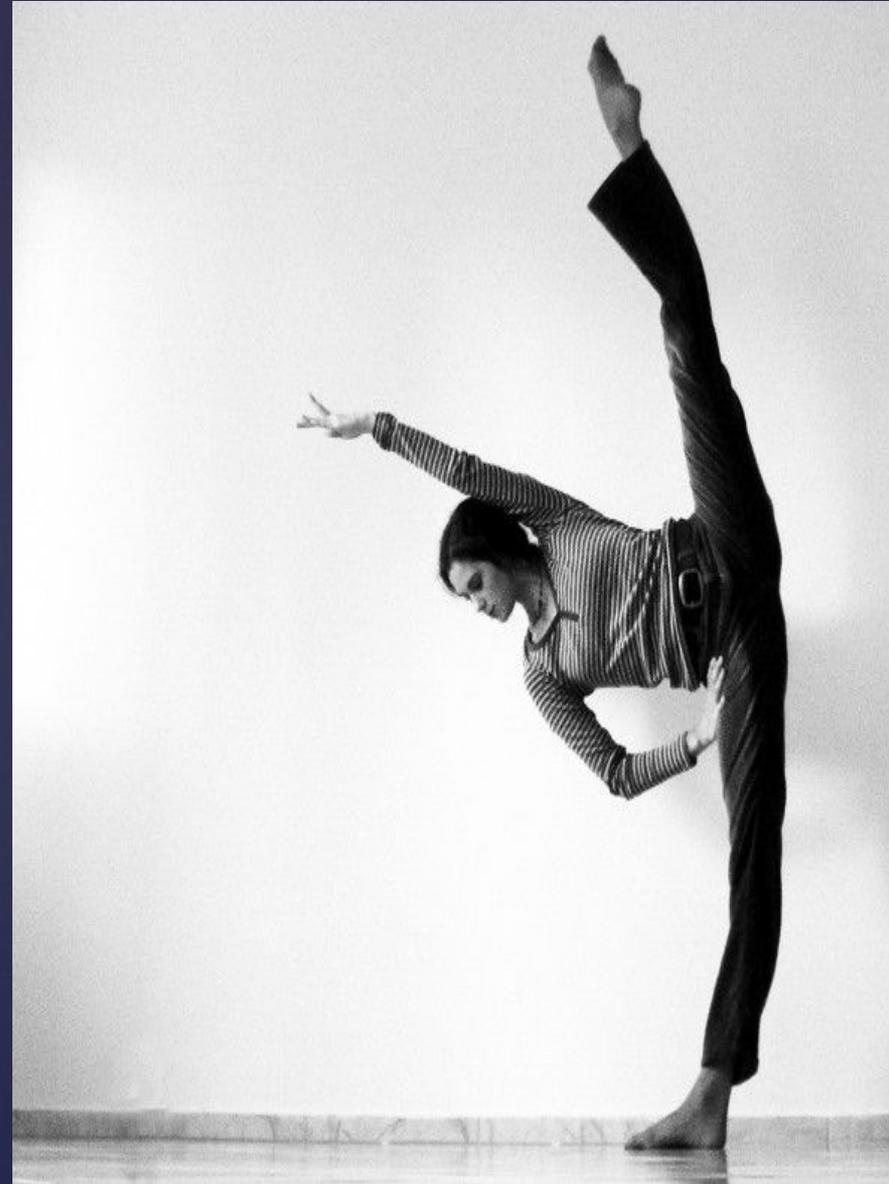




- ? **БЫСТРОТА** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. При накоплении в организме усталости и при отрицательных эмоциях снижается частота движений, их скорость, увеличивается число неточных движений.
- ? Для определения быстроты существуют тесты:
- ? бег 30 метров (сек);
- ? частота движений бега на месте (сек.).
- ? Средствами развития быстроты являются скоростные упражнения: это спортивные и подвижные игры, эстафеты, стартовая скорость.

? **ГИБКОСТЬ** – это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Это качество надо развивать с самого раннего детства, лучший возраст – начальная школа. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, красоте внешнего вида, пластике. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20-25% выше, чем у мальчиков.

- ? Тесты для определения гибкости:
- ? наклон вперед из основной стойки и касанием пола:
- ? кончиками пальцев – удовлетворительно;
- ? кулаками – хорошо;
- ? ладонями – отлично;
- ? наклон вперед, стоя на возвышении. Результат определяется по линейке;
- ? наклон вперед из положения сидя.





СИЛА – взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности и скоростно-силовые способности.

Тесты для определения собственной силы:

ручная динамометрия (кг);

подтягивание на перекладине (кол-во раз);

вис на согнутых руках (мин, сек).

Тесты для определения скоростно-силовых способностей:

прыжок в длину с места (см);

подъем туловища из положения лежа в течение 30 сек (кол-во раз).

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышц, а специальная – определенной группы мышц. Основным критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

Тесты для общей выносливости:
бег в течение 6 мин (измеряется пробегаемое расстояние);
бег 1000 м (мин, сек);
прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз).



ЛОВКОСТЬ – способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Для определения ловкости существуют тесты:
челночный бег 3x10 м.
жонглирование мячами.



Существует три уровня физической подготовленности: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего.



Тест №1. Пульс. Самый простой и эффективный способ. Измерьте свой пульс в спокойном состоянии.

| Возраст | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|-----------|----------------|-----------------|-----------------|
| 20-29 | Больше 86 | 60-85 | Меньше 59 |
| 30-39 | Больше 86 | 64-85 | Меньше 63 |
| 40-49 | Больше 90 | 66-89 | Меньше 65 |
| Больше 50 | Больше 90 | 68-89 | Меньше 67 |
| Возраст | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 20-29 | Больше 96 | 72-95 | Меньше 71 |
| 30-39 | Больше 96 | 72-97 | Меньше 71 |
| 40-49 | Больше 103 | 74-98 | Меньше 73 |
| Больше 50 | Больше 103 | 76-102 | Меньше 75 |

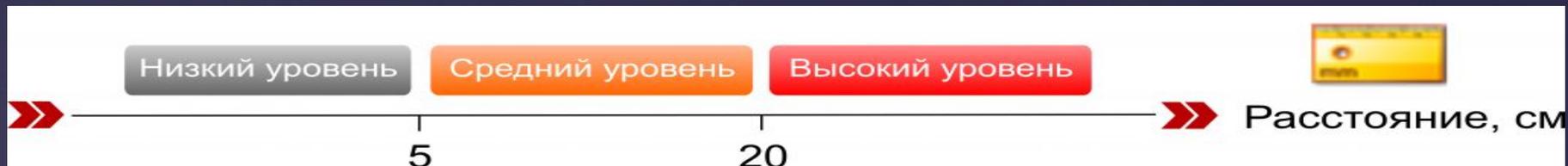
- ? Тест №2. Выносливость.
- ? Засеките время и пройдите 12 минут на улице или на беговой дорожке в обычном темпе. Измерьте пройденное расстояние с помощью Яндекс Карты, GPS навигатора или другим способом.





Тест №3. Мышечная выносливость.

Засеките время, а лучше попросите кого-нибудь сделать это за вас. Отжимайтесь от пола максимальное количество раз, пока не упадете (вариант для женщин, отжимание с коленей). Чтобы результат был объективным, не делайте никаких физических упражнений перед прохождением этого теста.



Тест №4. Гибкость.

Сядьте на пол, разведите прямые ноги на ширину 25 – 30 см. Проведите мысленную линию между пятками. Положите одну ладонь на другую и медленно потяните руки вперед по полу, не сгибая ноги. В самой крайней точке, оцените расстояние от кончиков пальцев до воображаемой ЛИНИИ.

Суммировав полученные результаты, вы будете знать уровень своей физической подготовки.