

Физические качества человека



4 класс

Учитель физической культуры
Першина Ирина Николаевна
ГБОУ лицей №533
Санкт-Петербург

Физические качества –

врождённые способности человека,
благодаря которым возможна
двигательная активность.



Физические качества

- Выносливость
- Быстрота
- Сила
- Ловкость
- Гибкость
- Равновесие

Выносливость

Способность человека противостоять утомлению и длительное время выполнять физическую работу без снижения её интенсивности.



Средства и методы для развития выносливости:

- Циклические упражнения – бег, ходьба.
 - Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности (длительный бег в среднем темпе, лыжные кроссы, долгие прогулки на велосипеде); повторные упражнения с небольшими перерывами.



Быстрота



- Способность человека совершать действия в минимальный отрезок времени.
- Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев.

Средства и методы для развития быстроты:

- Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег, бег с постепенно возрастающей скоростью); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения.
- Повторный бег с максимальной скоростью.
Переменный бег (бег с ускорениями по дистанции).



Сила

- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.



Средства и методы для развития СИЛЫ:

- Упражнения с повышенной сопротивляемостью: с набивными мячами, с отягощениями, прыжки, подтягивания, отжимания, лазания (поднятие собственной массы тела); преодоление сопротивления партнёра (упражнения в парах).
- Метод серийных упражнений. Метод интервальных упражнений.



ЛОВКОСТЬ



- Способность человека быстро овладевать новыми движениями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Средства и методы для развития ЛОВКОСТИ

- Ходьба и бег между предметами, преодоление препятствий – перелазания, перепрыгивания, подлезания, метания, игры в мяч.
- Игровой и соревновательный методы.



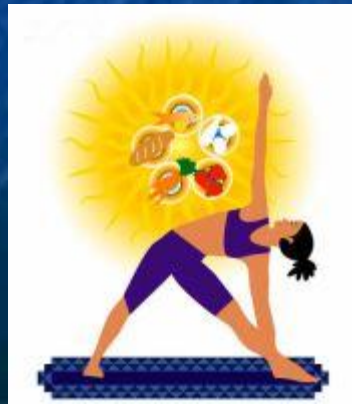
Гибкость

- Способность человека совершать движения с наибольшей амплитудой.



Средства и методы для развития гибкости

- Выполнение упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с отягощением; упражнения направленные на увеличение гибкости и подвижности суставов - растяжка.
- Только после разминки!!! Серийные упражнения с отягощениями и без них.



Равновесие



- Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения упражнений на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли поверхности.

Средства и методы для развития равновесия

Ходьба и бег по скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Катание на велосипеде, роликах, коньках.

Катание на качелях.

Подвижные игры.



Знание о двигательных
ВОЗМОЖНОСТЯХ
ПОЗВОЛЯТ САМОСТОЯТЕЛЬНО
повысить уровень развития
двигательных умений, навыков и
физических качеств.

