

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

“Обучение движению учащихся и развитие их двигательных способностей”.



Ученицы 10”А” класса  
Гореликовой Валерии

## Понятия о двигательных способностях и методиках их развития.

1. Развитие быстроты
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Развитие силы
4. Развитие выносливости
5. Развитие гибкости
6. Развитие ловкости

## Развитие двигательных способностей с использованием различного материала и форм физического воспитания.

- 1 Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста
- .2 Развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста
- .3 Развитие двигательных способностей у детей старшего школьного возраста



## 1. Развитие быстроты

Для воспитания быстроты простой реакции рекомендуется повторно выполнять ответные действия на заранее обусловленный и внезапный сигнал (по свистку принять определенную позу, начать движение, остановиться, изменить направление движения и т. п.). Уход со старта следует тренировать, меняя длительность паузы между предварительной командой и исполнительной. Быстрота реакции может изменяться в зависимости от того, на что направляется основное внимание - на восприятие сигнала или на ответное действие. Во втором случае время реагирования оказывается меньшим, чем в первом.

## 2. Развитие скоростно-силовых качеств

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению предельных или около предельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Скоростно-силовые качества в настоящее время рассматриваются не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное двигательное качество человека, требующее адекватных, присущих ему средств и методов развития.

## 3. Развитие силы



Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она характеризует взаимодействие двух тел (например, спортсмена и опоры, спортсмена и снаряда) и непрерывно меняется с течением времени. Поэтому при оценке силы, проявляемой в разных движениях, необходимо заранее оговаривать, что будет оцениваться: либо максимальная сила движения, либо сила за определенный промежуток времени.

Анализ усилий, развиваемых человеком, может быть осуществлен лишь после их измерения. Мышечная сила может быть зарегистрирована без приборов и с помощью специальной аппаратуры. В первом случае силу косвенно можно оценить по тому наибольшему весу, который человек способен поднять. Именно так определяют деловые возможности спортсмена в тяжелоатлетическом двоеборье. Как правило, сила, регистрируемая в таких условиях, складывается из усилий многих мышечных групп. Такая суммарная оценка силовых возможностей необходима лишь в некоторых случаях; чаще же бывает нужно определить силу какой-либо определенной мышечной группы. Измерить ее можно только с помощью механических или электрических динамометров.

#### 4. Развитие выносливости

Выносливость - это способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Длительность поддержания работоспособности при выполнении физических упражнений определяется:

- высоким уровнем спортивно-технической подготовленности;
- способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;
- высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания;
- экономичностью обменных процессов;
- наличием больших энергетических ресурсов в организме;
- высокой слаженностью физиологических функций;
- способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий.

#### 5. Развитие гибкости

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Это качество определяется развитием подвижности в суставах, термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.



Достигая значительно большей подвижности в суставах, чем это требуется для избранного упражнения, и создавая как бы запас подвижности в суставах, ученик приобретает возможность выполнять движения с большой быстротой и силой. Большой эффект в воспитании гибкости достигается в том случае, когда его начинают целенаправленно осуществлять уже в возрасте 10-14 лет.

#### 6 Развитие ловкости



Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Оценить уровень развития ловкости очень трудно. Обычно его определяют либо по времени, необходимому для полного овладения каким-то физическим упражнением, либо по времени, необходимому для изменения действий спортсмена. Во втором случае оно полностью соответствует времени сложной двигательной реакции. Ловкость достаточно тесно связана как с другими двигательными качествами, так и с волевыми качествами спортсмена. Особенно четко эта связь проявляется в процессе обучения движениям, когда на первом его этапе физически более подготовленные дети быстрее овладевают новыми движениями.

Любое упражнение развивает ловкость, но по мере овладения техникой этого упражнения влияние его на развитие ловкости уменьшается. Поэтому в практике необходимо периодически изменять либо сами упражнения, либо условия их выполнения.

### Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста

Образовательные задачи в младшем школьном возрасте связаны с формированием двигательных умений и навыков, обогащением двигательного опыта, а также с приобретением знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о двигательном режиме, личной гигиене, закаливании. Система условных связей, сформированная в этом возрасте, отличается значительной прочностью и оказывает влияние на двигательные способности в последующей жизни. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как впоследствии на их ускорение придется затратить значительно больше времени и усилий. Так, обучить технике плавания в возрасте 7-9 лет значительно легче, чем в 17-19 и старше. В последние годы в качестве средства физического воспитания младших школьников стали применяться элементы спорта. Прежде всего это относится к видам спорта, в которых требуется высокая степень координации движений, красота, выразительность и точность: акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, горные лыжи, плавание, теннис, фигурное катание. Эти средства, применяемые квалифицированными специалистами, не вызывают возражений при условии, что высокие спортивные достижения мыслятся лишь в отдаленной перспективе и занятия проводятся исходя из интересов развития ребенка и укрепления его здоровья. Для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья или нарушения осанки, в качестве дополнительных средств физического воспитания применяются упражнения из арсенала лечебной физкультуры и корригирующей гимнастики. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения, методы использования слова и методы обеспечения наглядности. Применительно к возрасту занимающихся привлечение названных методов сопряжено с некоторыми особенностями, на которые учителю следует обратить внимание.

### Развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). Особенности возрастного развития. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет

удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см, а у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

### Развитие двигательных способностей у детей старшего школьного возраста

Образовательные задачи сводятся прежде всего к получению старшеклассниками необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни. Необходимо усвоить правила задачи развития физических качеств у юношей и девушек в старших классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. Как уже отмечалось, естественный прирост силы и выносливости у девушек завершается в 14 лет, в то время как у юношей рост этих качеств продолжается на протяжении ряда лет. Подвижность в суставах у девушек, как правило, выше, чем у юношей. Кроме того, мужская половина учащихся использует значительно больше силовых упражнений, что также может отрицательно сказаться на гибкости. Таким образом, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей - способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.