



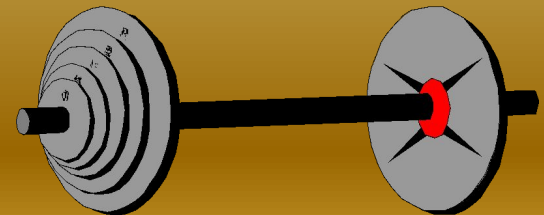
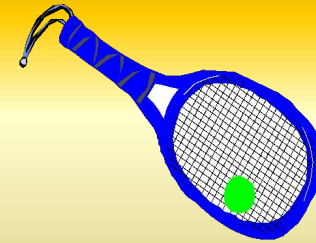
«Развитие физических качеств посредством подвижных игр»

учителя физической
культуры, высшей
квалификационной
категории:
Ивановой Ирины
Васильевны



Основные физические качества человека:

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость



Быстрота



Способность перемещаться в пространстве за минимально короткое время

Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30 - 40 м
- Одной из форм развития быстроты безусловно являются подвижные игры.



Сила



Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений.

Упражнения для развития:

- подтягивание
- упражнения в висах и упорах
- упражнения с гантелями
- набивание мячом

Развивать такое важное для человека качество, как сила, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки.



Выносливость

Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Упражнения для развития:

- бег в равномерном темпе от 6-10 мин
- длительный бег,
- кросс,
- ходьба на лыжах,
- круговая тренировка

Выносливость необходимо развивать с раннего детства.



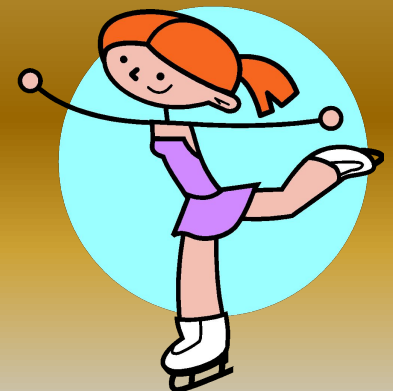
Гибкость

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

Упражнения для развития:

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

Развивать гибкость нужно с самого раннего возраста.





ЛОВКОСТЬ

Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Упражнения для развития:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления,
- метание,
- передача, ведение мяча.



Значение подвижных игр на ваше физическое состояние

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

На физическое и психическое состояние влияет не только занятия спортом, но и подвижные игры. Они развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость и другие физические качества.



Мониторинг физической подготовленности учащихся



Цель-определение уровня физической подготовленности учащихся и рейтинга по классам

проводится тестирование учащихся для определения уровня развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!