

*Развитие физических качеств
на уроках физической
культуры*

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследовал от своих предков и которыми его наделила природа.



Физические способности

-это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.



Физические качества

это двигательные возможности, которыми человек наделен природой от рождения (быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, глазомер, координационные способности и др.), его способности, развивающиеся в результате сознательной деятельности.



В.М. Зациорский.

Задача учителя раскрыть эти способности в детях и развивать физические качества.

Развитие физических способностей обеспечивается

единством наследственных факторов

процессом педагогического воздействия на организм.



В основе воспитания физических (двигательных) качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

Тренированность физических качеств возможно только при систематических занятиях.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность темы обусловлена необходимостью укрепления организма, постоянного развития физических качеств и систематического повышения нагрузки, в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей.



Воспитание физических качеств на уроках физической культуры



VectorStock®

VectorStock.com/2186333

Основные

Физические качества

Быстрота



Выносливость



Сила



Координационные способности
(равновесие, ловкость)

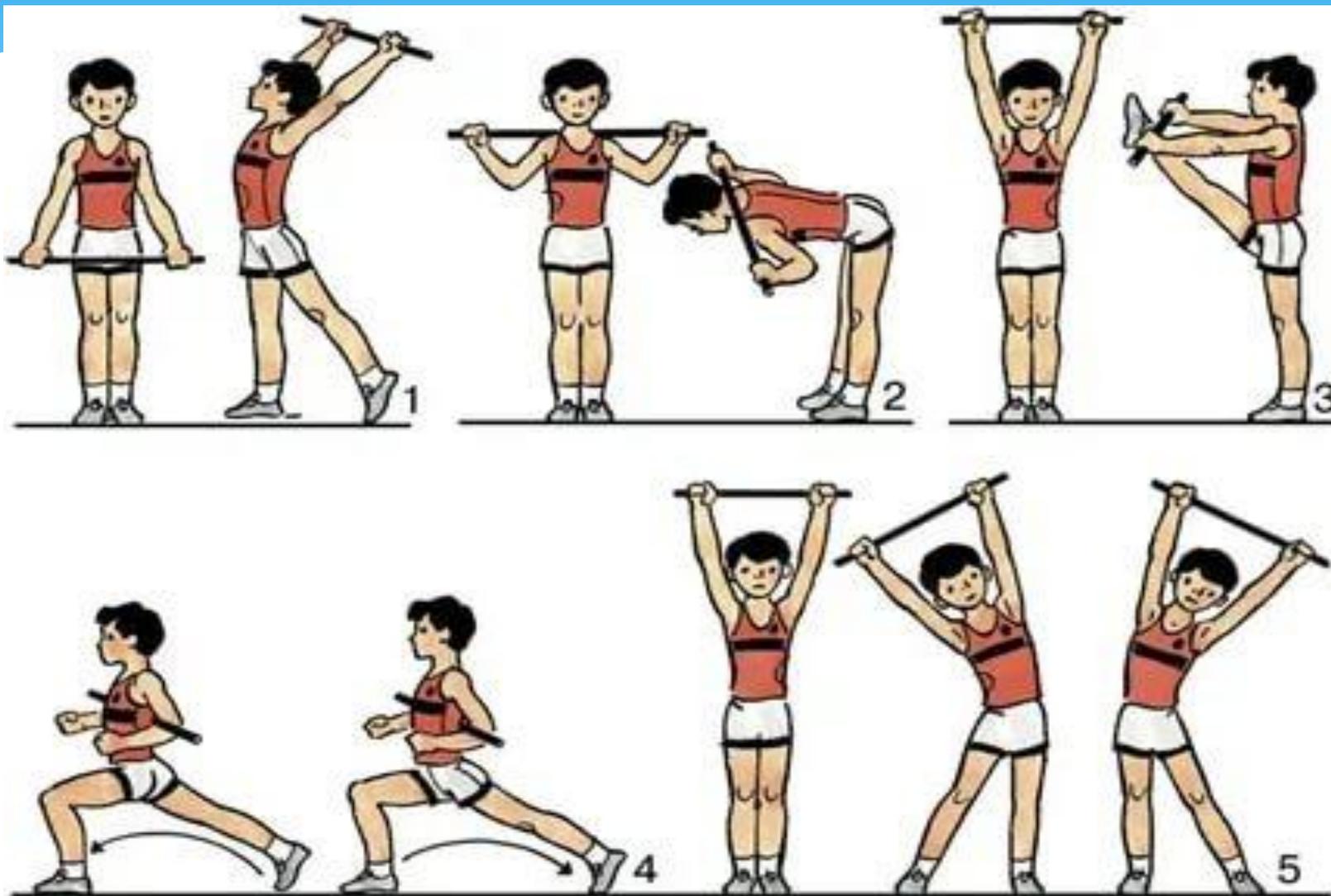


Гибкость



с использованием здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных, личносно-ориентированных технологий

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, для профилактики нарушения осанки и разминки



Упражнения для развития силы

Приседания с гимнастической палкой, развиваем силу мышц рук, ног и укрепляем спину.

Упражнение выполняем 20 секунд, два подхода. Каждый обучающийся выполняет своим темпом

Между подходами обучающиеся выполняют дыхательные упражнения для восстановления дыхания.



Развитие координации, быстроты и скоростно-силовых качеств



**Поднимание туловища из
положения лежа на спине**
Выпрыгивание вверх
**Сгибания и разгибание рук в
упоре лежа на полу**
Приседания



Упражнения для развития выносливости



**Выполняются после
каждого упражнения**

Бег с заданиями

Бег в медленном темпе

Бег в умеренном темпе

Бег в среднем темпе



Прыжковые упражнения

В течении урока идет контроль ЧСС для определения влияния физических упражнений на организм

Измерение пульса

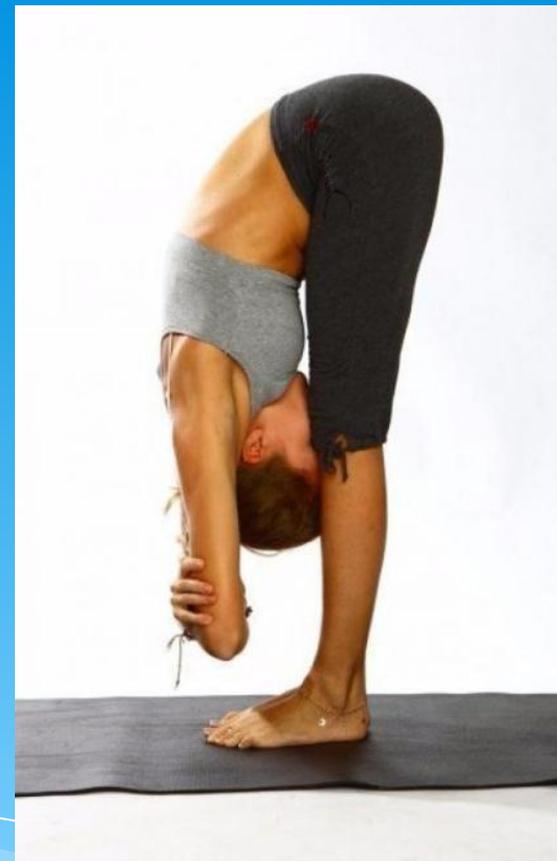


Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера за 10 сек и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин)

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Любая физическая нагрузка повышает ЧСС сердца, чем нагрузка больше, тем пульс чаще.
- В спокойном состоянии пульс составляет 70 – 80 ударов в минуту.
- При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин.,
- При средней – 130-150 уд./мин.
- Верхняя граница ЧСС при интенсивной нагрузке для учащихся основной медицинской группы – 170–180 уд/мин.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



**Упражнения с
большой
амплитудой**

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**