Группа М-11, 07.05.20, Физическая культура, Кузьмин А.Л., Шадлов А.И.

**Тема «Развитие двигательных качеств»**

**1. Выполняйте следующие упражнения - фото- и видеоотчёты присылайте на e-mail** sshadlov@yandex.ru

· Бегите на месте с высоким подъемом бедер и захлестыванием голени. В первом случае колени нужно поднимать до уровня груди, во втором пятками надо пытаться коснуться ягодиц. Спина должна быть прямой. Руки двигаются, как при обычном беге (10-15 сек).

· Выполняйте прыжки, чередуя ноги. Прыгать нужно на носки, чтобы пятки не касались пола (15-25 раз).

· Активно отталкивайтесь, перепрыгивая с одной ноги на другую и двигаясь вперед. Это упражнение не только развивает скорость бега, но также и укрепляет мышцы ног (15-25 раз).

· Примите положение, как на старте (упор – присев), выставив одну ногу чуть вперед. При пряжке ноги нужно менять, чтобы пятки не касались земли (15-25 раз).

· На выдохе напрягайте икры и поднимайтесь «на носки», на вдохе возвращайтесь в исходное положение(15-25 раз).

· В положении стоя опереться на стену вытянутыми руками. Ноги – на расстоянии 1 м от стены. Попеременно ставить каждую ногу «на носок» (25-30 раз).

· Выполняйте перекатывания с носка на пятку. При этом рекомендовано держаться за спинку стула и контролировать осанку (10-15 раз).

· Выполняйте прыжки, стараясь в верхней точке обхватить колени руками, приземляться на носки (15-20 раз).

· Нужно взять в руки гантели и прижать их к плечам. Глубоко плавно приседайте, затем резко выпрыгивайте, с максимальной силой отталкиваясь от пола. Оттолкнуться должны две ноги одновременно. С целью повышения нагрузки можно вытягивать руки с гантелями вверх.

· Полезно всем известное упражнение планка. Оно нагружает все тело и готовит мышцы к нагрузкам при беге. Классический вариант планки делается следующим образом: нужно принять упор лежа, согнуть руки в локтях под прямым углом, расставить локти не шире плеч, расположить предплечья параллельно. Тело должно быть вытянуто в струну, в качестве опоры выступают локти и носки. Пресс и ягодицы должны напрячься. Стоять в планке стоит хотя бы 30 секунд, постепенно повышая эту длительность.

· Выполняйте по 10 прыжков из полуприседа.

Также развить силу, необходимую для бегуна, помогают такие привычные упражнения, как выпады и «велосипед».

Перед каждым занятием специалисты советуют проводить растяжку и разогревать мышцы.

**2. Прочитайте о развитии двигательных качеств**

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции способности к выносливости.

Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость

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

Для того чтобы правильно и красиво выполнять физические упражнения, необходимо развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений.

*Физическая подготовка* — это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни.

*Физическая подготовленность* — это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой.

Чтобы иметь хороший уровень физической подготовленности, недостаточно заниматься физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Необходимо ещё не меньше двух раз в неделю в свободное от учёбы время заниматься физическими упражнениями вне школы: бегать, плавать, кататься на лыжах, конька, роликах, играть в подвижные и спортивные игры.

Занятия физической подготовкой положительно влияют на освоение двигательных действий и развитие физических качеств организма. А всё это вместе способствует укреплению здоровья человека.

Это происходит потому, что развитие физических качеств улучшает работу основных органов и систем организма.

Хороший уровень физической подготовленности позволяет человеку легче переносить физические и умственные нагрузки, противостоять различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливаться к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Для гармоничного развития необходимо развивать все физические качества. Принято выделять следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений.

Первое физическое качество человека, с которого начинается процесс физической подготовки, — сила. Так происходит, потому что это качество проявляется при выполнении любого движения, так как оно связано с работой мышц и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, сила является основой развития всех остальных физических качеств.

**Сила** — это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц. Внешним сопротивлением может быть сопротивление партнёра или вес различных предметов. Сила проявляется за счёт работы мышц. Во время сокращения и расслабления мышц приводятся в движение руки, ноги голова. С помощью мышц внутренние органы поддерживаются в определённом положении.

Для укрепления мышц необходимы регулярные занятия физическими упражнениями. Во время таких занятий улучшается кровоснабжение органов, увеличиваются объём и масса мышц, крепче становятся кости.

**Быстрота** — это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время. Быстрота тесно связана с работой центральной нервной системы. Она зависит от скорости сокращения мышц, которая регулируется нервными импульсами, исходящими из мозга. Чем сильнее импульс, тем быстрее сокращаются мышцы.

**Выносливость** — это качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время. Развитие выносливости связано в первую очередь с работой дыхательной и кровеносной систем.

**Система дыхания**. Человек дышит, выполняя вдох и выдох. Сменяя друг друга, вдох и выдох обеспечивают прохождение воздуха через легкие. С вдохом в организм поступает кислород, а с выдохом из организма удаляется углекислый газ. Получая достаточное количество кислорода, человек меньше утомляется, становится более работоспособным.

Систематические занятия упражнениями для развития выносливости положительно влияют на дыхательную систему, способствуя повышению потребления кислорода организмом.

**Кровеносная система.** Она доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам и уносит от них углекислый газ. Кровеносная система состоит из сердца и множества крупных и мелких сосудов, по которым течёт кровь. Сердце обеспечивает движение крови. Оно работает как насос. Расслабляясь, оно наполняется кровью, а сокращаясь — выталкивает кровь в сосуды, которые пронизывают всё тело человека.

Занятия физическими упражнениями, направленные на развитие выносливости способствуют тому, что сердце становится сильнее. Улучшение работы сердца положительно влияет на состояние кровеносных сосудов. Они становятся более эластичными и упругими, увеличиваются в диаметре, пропускают большее количество крови, несущей кислород и питательные вещества ко всем органам. Это ускоряет общий обмен веществ в организме. В результате человек приобретает способность без утомления длительно выполнять физические и умственные нагрузки.

**Гибкость** — это качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой. Гибкость связана с опорно-двигательной системой и зависит от подвижности суставов. Недостаточная двигательная активность может стать причиной заболевания суставов, изменения их формы, уменьшения амплитуды движений. Физические упражнения для развития гибкости помогают сохранить здоровье суставов и служат профилактикой их заболеваний и травматизма, которые могут ограничить не только амплитуду движений, но и саму возможность двигаться.

**Ловкость** — это качество, с помощью которого человек способен быстро овладевать сложными по координации, движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий.

Ловкость зависит от уровня развития физических качеств (быстрота, сила) и психических качеств (внимание, память, сообразительность, быстрота реакции).

**Координация движений** — это качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия. Она связана с деятельностью центральной нервной системы, которая согласовывает работу мышц. По мере многократного повторения изучаемого действия скованность пропадает, а точность возрастает, в результате координация улучшается. Развитие координации движений помогает человеку уверенно пользоваться освоенными движениями в повседневной жизни, использовать их легко и без излишних усилий.

**3. Выполните тестирование, ответы пришлите на e-mail** sshadlov@yandex.ru

1. Какая из представленных способностей не относится к координационным:

а – способность сохранять равновесие;

б – способность точно дозировать величины мышечных усилий;

в – способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г – способность точно воспроизводить движения в пространстве.

2. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

а – челночный бег; б – прыжки через скакалку; в – упражнения на равновесие; г – подвижные игры.

3.Для воспитания быстроты в основном используются:

а – подвижные и спортивные игры;

б – упражнения в беге с максимальной скоростью на короткой дистанции

в –упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г –двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

4. Число движений в единицу времени характеризует:

а –темп движений;    б –ритм движений;

в – скоростную выносливость;   г -  сложную двигательную реакцию.

5. Упражнения, развивающие быстроту, можно выполнять не более:

а – 3-4сек.;   б – 6-10сек.;   в – 11-15сек.;   г –20-25сек.

6. Гибкость, как физическое качество– это:

а -  комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;

б – способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных  напряжений;

в – комплекс физических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий  подвижность его звеньев;

г – эластичность мышц и связок.

7. Гибкость не зависит от:

а – анатомического строения суставов; б –ростовых показателей;

в – эластичности мышц и связок; г – температуры тела.

8. Наиболее благоприятным периодом для развития активной гибкости  считается возраст:

а – от 5 до 7 лет;  б – от 8 до 9 лет;  в – от 11 до 14 лет;  г – от 15до17 лет;

9. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:

а – в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б – они вызывают значительное напряжение мышц;

в –они выполняются медленно;

г – они выполняются до утомления.

10. Абсолютная сила - это:

а – максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б – сила, проявляемая за счёт активных волевых усилий человека;

в – сила, проявляемая человеком в  пересчёте на 1кг собственного веса;

г – сила, приходящаяся на 1кв.см физиологического поперечника мышцы.

11. Результатом применения силовых упражнения с небольшим отягощениями, выполняемых до отказа, является:

а – быстрый рост абсолютной силы; б – увеличение собственного веса;

в – повышение силовой выносливости; г – повышение опасности перенапряжения.

12. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большими отягощениями :

а –увеличение рельефности мышц тела;

б – повышение уровня функциональных возможностей организма;

в – укрепление опорно-двигательного аппарата;

г – быстрый рост абсолютной силы.

13. Относительная сила - это:

а – максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б – сила, проявляемая за счёт активных волевых усилий человека;

в – сила, проявляемая человеком в  пересчёте на 1кг собственного веса;

г – сила, приходящаяся на 1кв.см физиологического поперечника мышцы.

14. Наиболее благоприятным периодом для развития силы у девочек и девушек  считается возраст:

а – 9 - 11 лет;  б –10 -13 лет;  в – от 12 до 14 лет;  г – от 11до 16лет;

15. Наиболее благоприятным периодом для развития силы у мальчиков и юношей  считается возраст:

а – 10 - 11 лет;  б –12 -13 лет;  в – от 14 до 18 лет;  г – от 17до 21 года;