



***РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ***

*Выполнила студентка
1 курса «Сестринское дело»
Исакова Анна Андреевна*

Развитие цивилизации, вместе со многими благами принесло человечеству массу проблем. Одной из таких является тотальная гипо- и адинамия, в значительной мере сказывающаяся на здоровье как взрослых, так и детей. В связи с этим существенно повышается значение физического воспитания школьников, способствующее восстановлению здоровья и их правильному развитию.

Задачи физического воспитания :

Главными задачами физического воспитания школьников во все времена были:

- 1) улучшение здоровья и иммунитета;
- 2) закаливание;
- 3) гармоничное развитие всех систем организма.

Влияние физических упражнений на развитие школьника.



Общая двигательная активность при поступлении в школу падает почти на 50%.

Двигательная активность в 9-10 классе меньше, чем в 6-7 классе.

Здоровье.



- ▣ Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Толковый словарь.

- ▣ Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое не сводится только к отсутствию болезни или физического недостатка.

Всемирная организация Здравоохранения 1978год.



Невыполнение требований ЗОЖ в семье отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка.

No Smoking

HAILE GEBRSELASSIE

Здоровый образ жизни.

world champion 5.000 + 10.000 metres

Здоровый образ жизни – активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

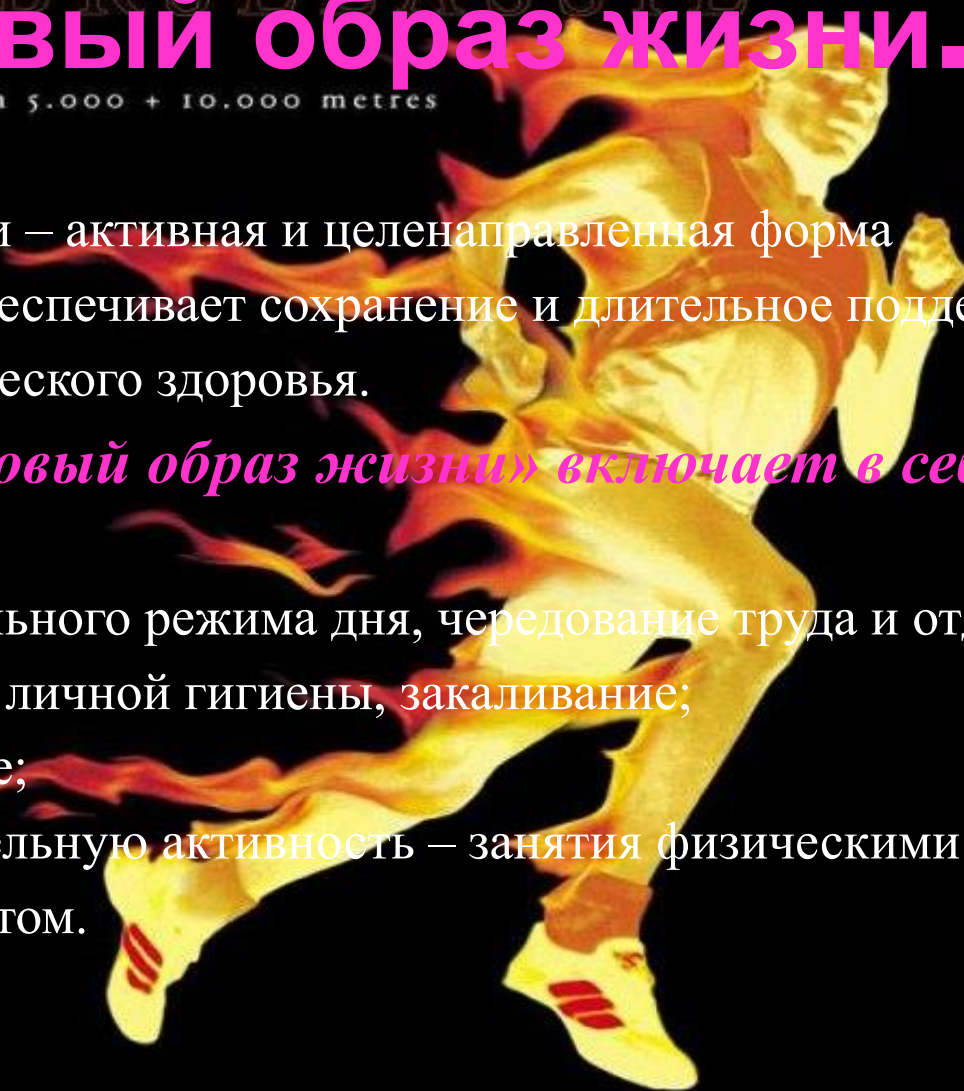
Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;

Следование правилам личной гигиены, закаливание;

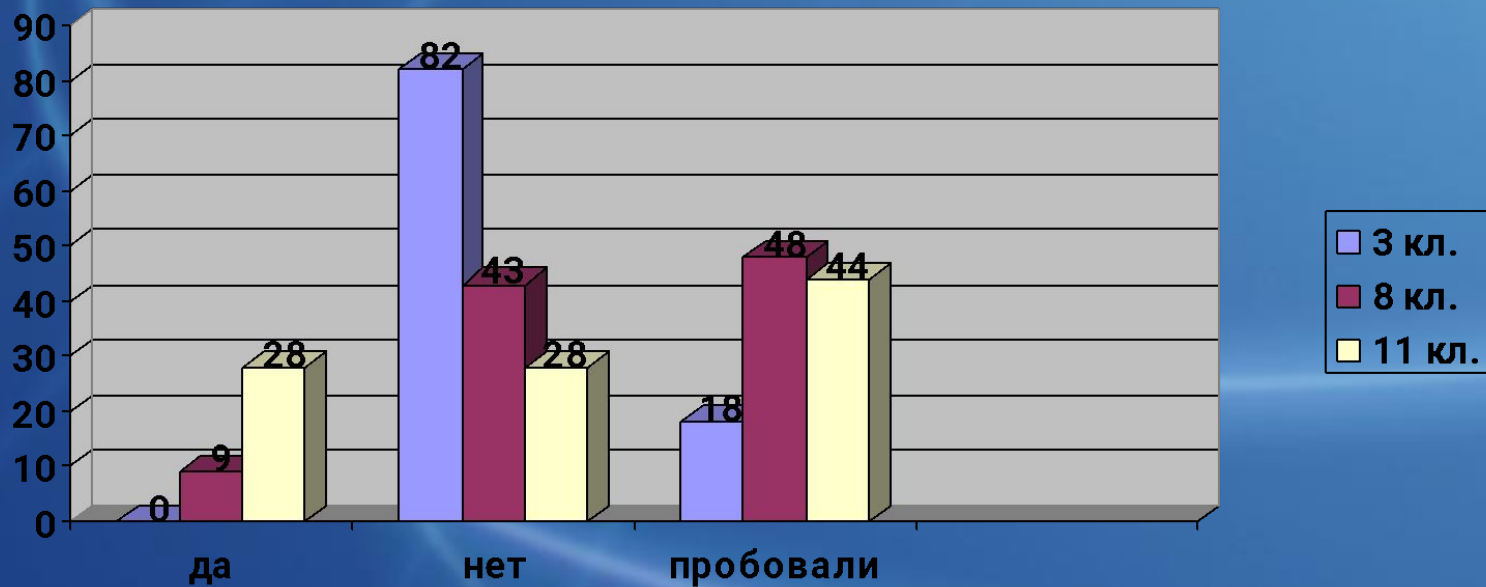
Рациональное питание;

Оптимальную двигательную активность – занятия физическими упражнениями и спортом.

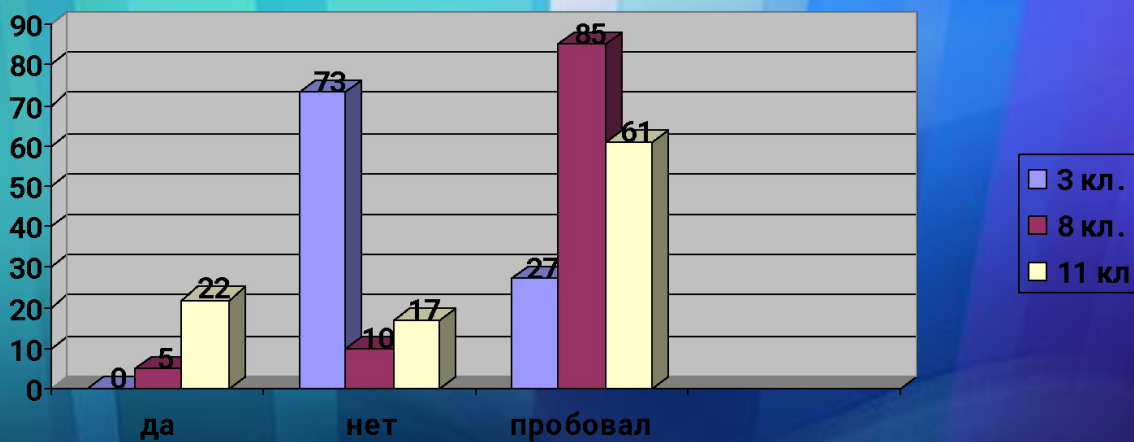


Изучение ведения здорового образа жизни учащихся.

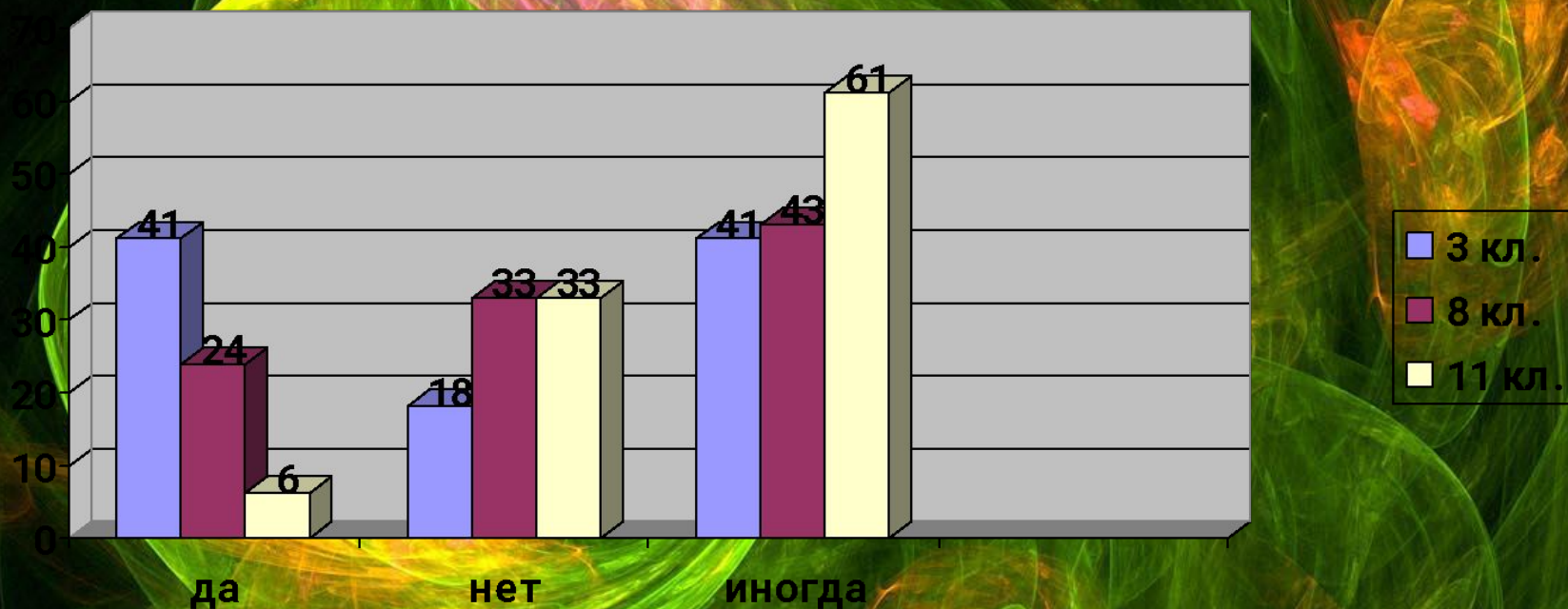
Курение.



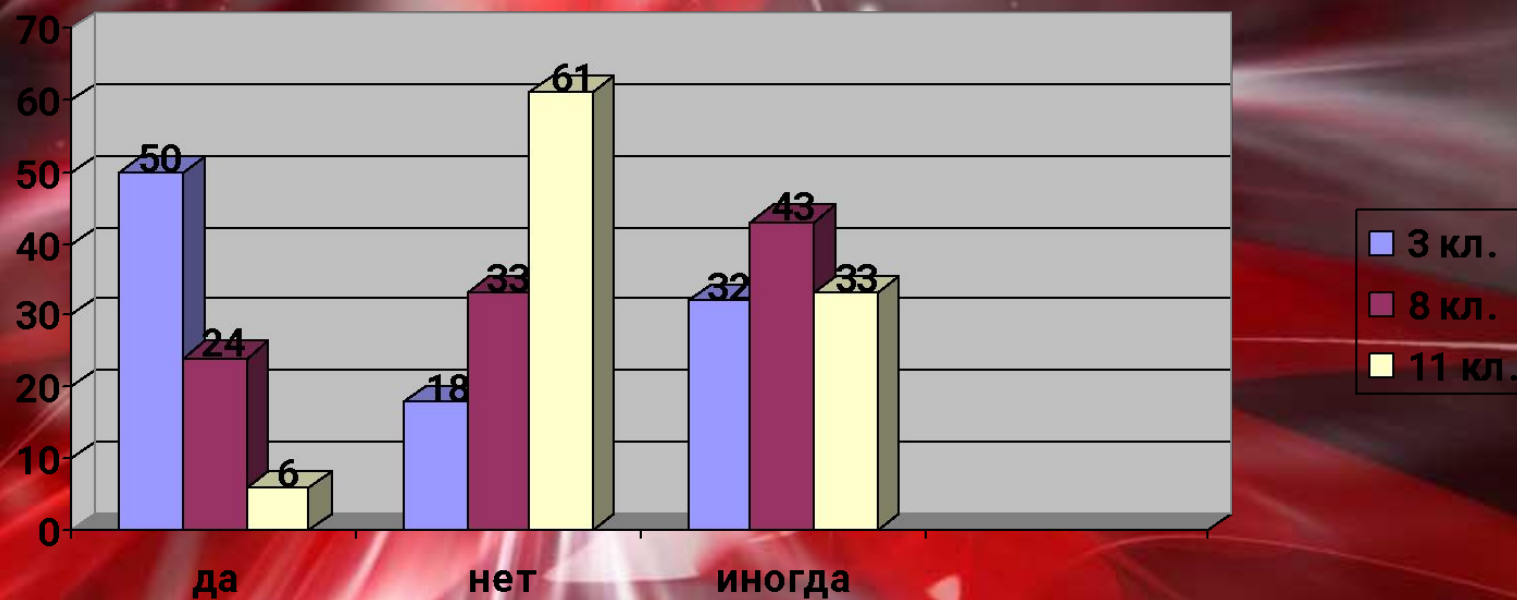
Употребление алкоголя.



Самостоятельные занятия физическими упражнениями



Занятия с родителями развитием физических способностей.



Недостаточная двигательная активность.

МАЛО -ПОДВИЖНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
ОТРАЖАЕТСЯ НА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
И ДЫХАТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМАХ.



УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВРЕМЯ
МЫСЛИТЕЛЬНЫХ
ПРОЦЕССОВ.

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнить физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью суставов.



Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Каждое силовое упражнение имеет свои преимущества и недостатки.





Метод максимальных усилий, т.е. поднимание предельного или около предельного веса.

Метод неопредельных нагрузок.

Методика развития.

14 -15 лет – упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивание, стойки и т.п.



- К скоростным двигательным действиям относятся:
- 1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 2) частота движений; 3) быстрота двигательной реакции.



К скоростным
двигательным действиям
относятся:

- 1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции.

Методы и средства развития

- 1) Повторный
- 2) Повторно прогрессирующий
- 3) Переменный
- 4) Игровой
- 5) Соревновательный

Используются упражнения: скоростно-силовые, прыжки, многоскоки, переменное ускорение, бег на короткие дистанции 30-60 метров, бег на 80-100 метров, спортивные игры и эстафеты.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям.



Развитие выносливости зависит от биохимических процессов происходящих в организме.

1. Работа в анаэробных условиях.

2. 2. Работа в аэробных условиях

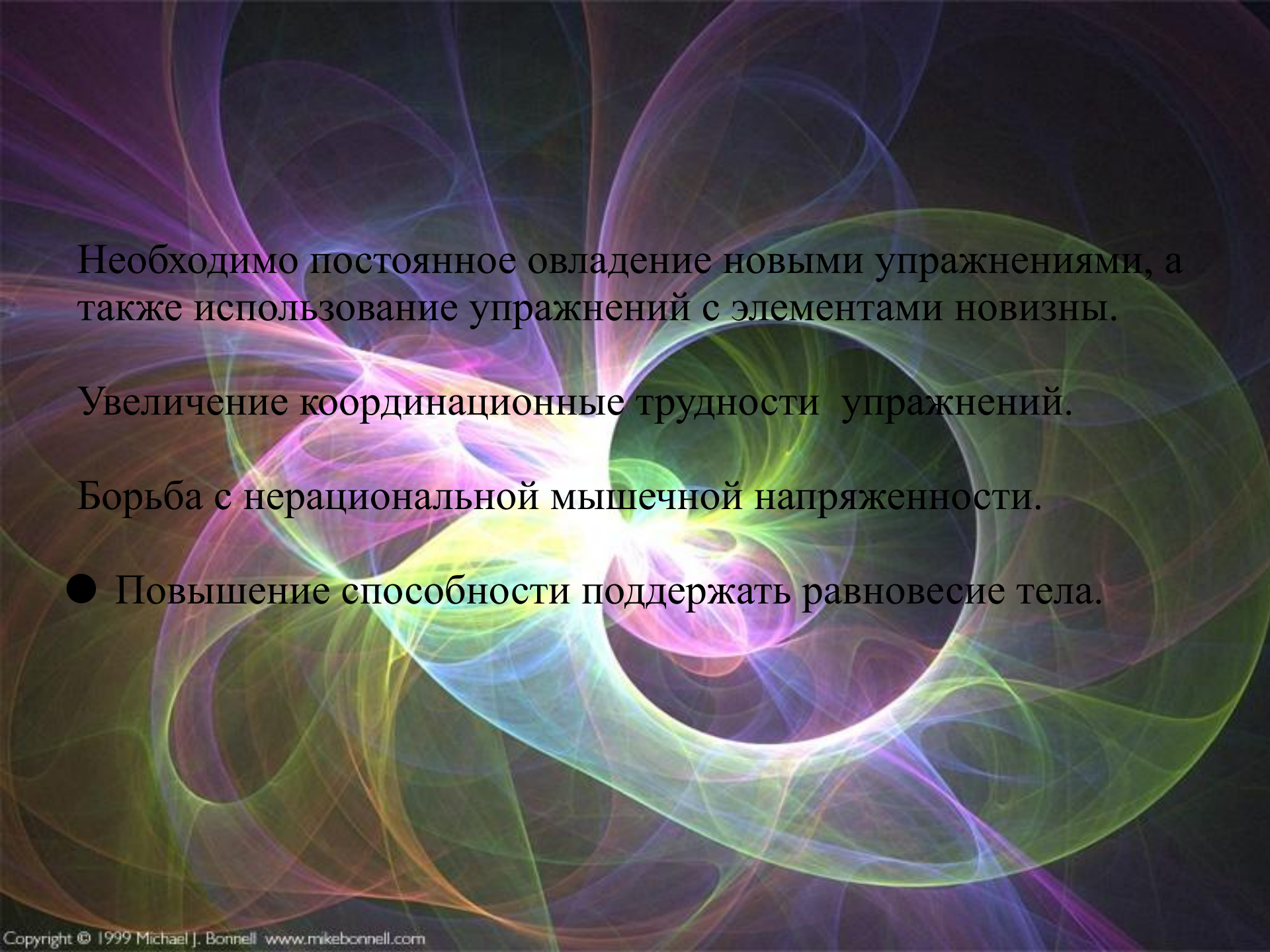
12-13 л – темповый бег на 200-400м. в чередовании с ходьбой, медленный бег продолжительностью до 2 мин. для мальчиков и до 1,5 мин. для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5км. Для мальчиков и на 2-3км. для девочек;

14-15 л.- темповый бег на 400-500м. для мальчиков, 200-300м. для девочек, лыжные гонки на скорость;

16-17 л. – кроссовый бег, гонки на лыжах на 3-4км., переменный и повторный бег.

Ловкость и методика ее развития.





Необходимо постоянное овладение новыми упражнениями, а также использование упражнений с элементами новизны.

Увеличение координационные трудности упражнений.

Борьба с нерациональной мышечной напряженности.

- Повышение способности поддержать равновесие тела.



Ловкость характеризуется точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечивается сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации, имеет выраженные возрастные особенности.



**Мерой подвижности
в суставах является
амплитудой
движений,
измеряемая в
угловых градусах
или в сантиметрах.
Подвижность в
суставах требует
ежедневных
упражнений.**



Фактором, влияющим на подвижность суставов, является так же общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается

Развивая подвижность сустава у детей, надо иметь в виду прежде всего те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленение кисти. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей.

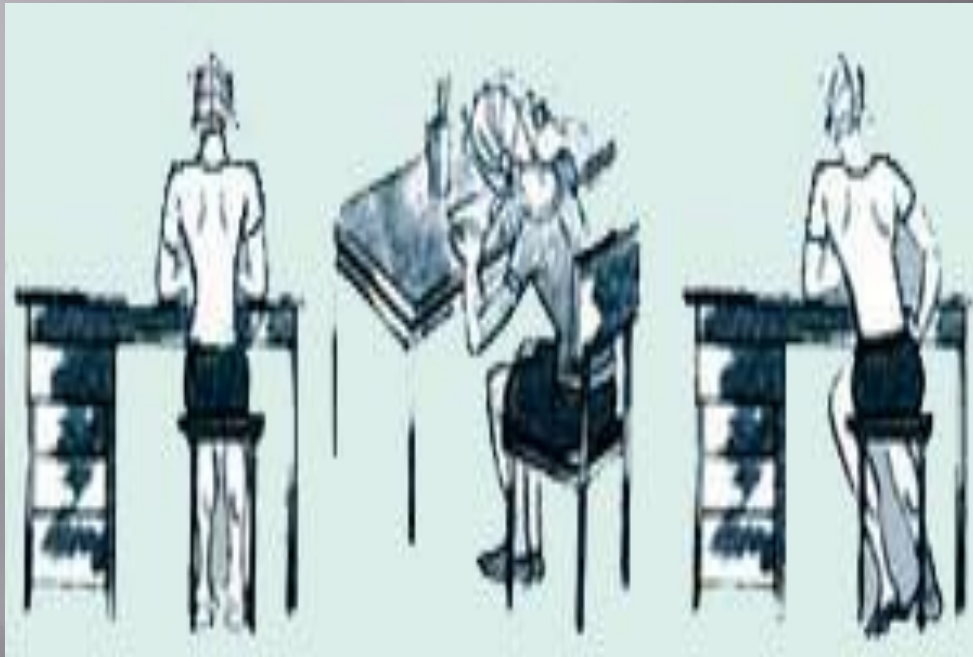
Сколиоз и нарушение осанки



**Осанка – это комплексное понятие о
первичном положении тела
непринуждённо стоящего человека.**



Причины нарушений осанки.



правильное
положение.

неправильное
положение..

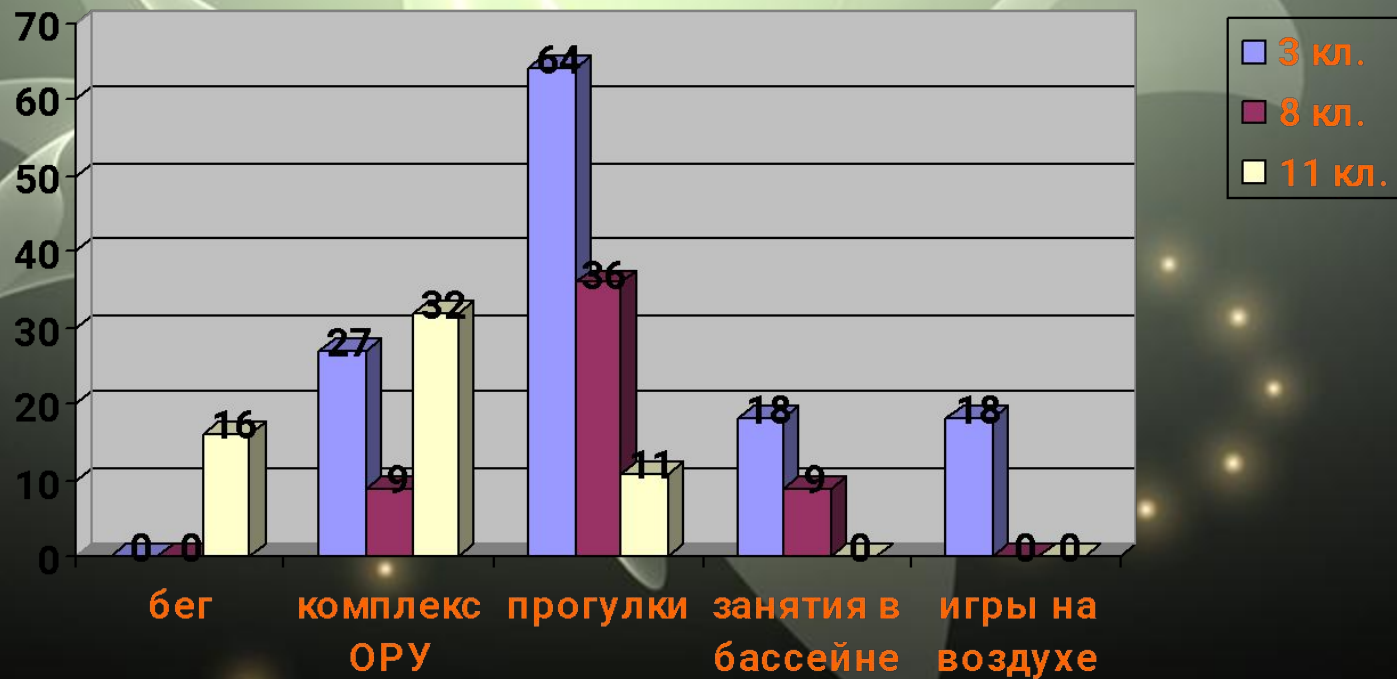


Профилактика развития нарушений осанки.



- 1) Постоянная двигательная активность (прогулки, занятия физкультурой).
- 2) Сон на жёсткой поверхности в положении лёжа на спине или животе.
- 3) Плавание.

Ведение активного образа жизни.



1. Чем старше ребенок, тем меньше родители уделяют внимания его физическому воспитанию.
2. На данный момент родители не могут или возможно не умеют правильно организовать досуг своего ребенка, привлечь его к соблюдению составляющих здорового образа жизни.

Заключение. Физкультура-общедоступный способ предупреждения многих болезней и укрепления здоровья. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ