

Двигательная активность



Значение двигательной активности

Врожденная активность

- Наш организм создан для движений, а потребность в двигательной (физической) активности является врожденной. Нам присуща потребность в чувствах, человеческом общении и в заботе о людях. Мы нуждаемся в собственной безопасности, в удаче, в позитивных изменениях, а также в острых ощущениях и риске. Большинство видов физической активности предоставляет нам возможность это испытать.

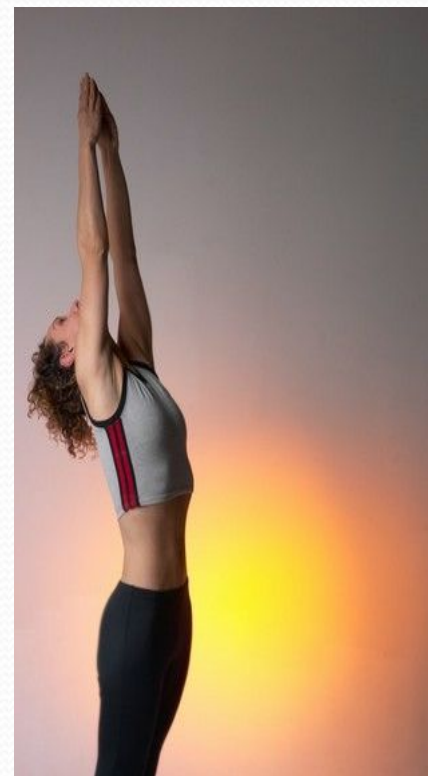
Ощущение радости и здоровья

Большинство людей испытывают душевный и физический комфорт, когда они находятся в хорошей физической форме. Они занимаются спортом, потому что им это нравится и потому что это полезно для здоровья.

- Но все же многие ведут малоподвижный образ жизни. По мере нашего взросления мы становимся гораздо менее активными, чем раньше. Если нам хватает силы воли для того, чтобы вновь приступить к тренировкам, мы чувствуем, как под воздействием получаемых нагрузок к нам возвращаются силы. Постепенно, по мере улучшения физического состояния, повышается желание вести активный образ жизни. Мы попадаем, как бы в нужное русло и приобретаем хорошие привычки. Мы ощущаем, что нам легче дается ежедневная работа и появляется желание проводить свой досуг более активно и разнообразно.

Человеческое общение

Спорт, занятия на свежем воздухе и иные виды физической активности дают нам возможность удовлетворить и потребность в общении друг с другом. Встречаясь с другими людьми, мы начинаем чувствовать, что вместе мы сможем противостоять жизненным трудностям. Кроме того, принадлежность к определенному кругу людей повышает самоуважение и ведет к признанию другими твоих достижений. Положительная сторона человеческого общения заключается еще и в том, что сама физическая активность становится окрашенной в более светлые тона. Вследствие недостаточного опыта у человека нередко могут возникать психологические проблемы, и поможет их преодолеть доброжелательная социальная среда.



Что такое здоровье?

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, существует общее определение здоровья.
- Здоровье — это нечто большее, чем отсутствие болезней и травм.
- Физическое здоровье - это способность всех органов человека и всего организма в целом развиваться и функционировать хорошо.
- Психическое здоровье включает в себя развитие способности управлять психологическими нагрузками, хорошо ориентироваться в окружающей действительности и т.д.
- Социальное здоровье - это способность общаться в группе или в обществе, умение справляться со стрессами и неустроенностью окружающей жизни, которые воздействуют на человека.

Физическая активность и здоровье

- Как уже упоминалось, большинство из нас занимаются спортом ради положительных эмоций, которые дает нам активная деятельность и обстановка на этих занятиях. Физическая активность имеет профилактическое и оздоровительное воздействие на людей с отклонениями в здоровье. Решая оздоровительную задачу, следует помнить о разнообразии и всестороннем воздействии физической активности. Самой главной причиной заболеваний и травм является *неправильное использование своих сил и возможностей*. Физическая активность является хорошим средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
- Наше душевное равновесие зависит от нашего физического состояния. Это дает нам возможность лучше оценить картину нашего развития. Физическая активность в сочетании с правильным питанием - эффективный способ избежать проблем с избыточным весом.

Рост и развитие

- Очень важным является то, как мы тренируем свой организм в период его роста и развития. Это будет иметь решающее значение для дальнейшей жизни. В детском и подростковом возрасте важно приобрести разносторонний опыт различного рода движений. Во время первой стадии полового созревания (11-14 лет) огромное количество гормонов оказывает влияние на организм, который становится особенно восприимчив к воздействию тренировочного процесса. Тренировка выносливости в этом возрасте ведет к тому, что, совершенствуясь,
- сердечно-сосудистая и дыхательная системы лучше функционируют, что, в конечном счете, отражается на общем состоянии организма ребенка. Вторую часть периода полового созревания следует считать подходящей для развития такого качества, как сила.



Разминка

Что такое разминка?

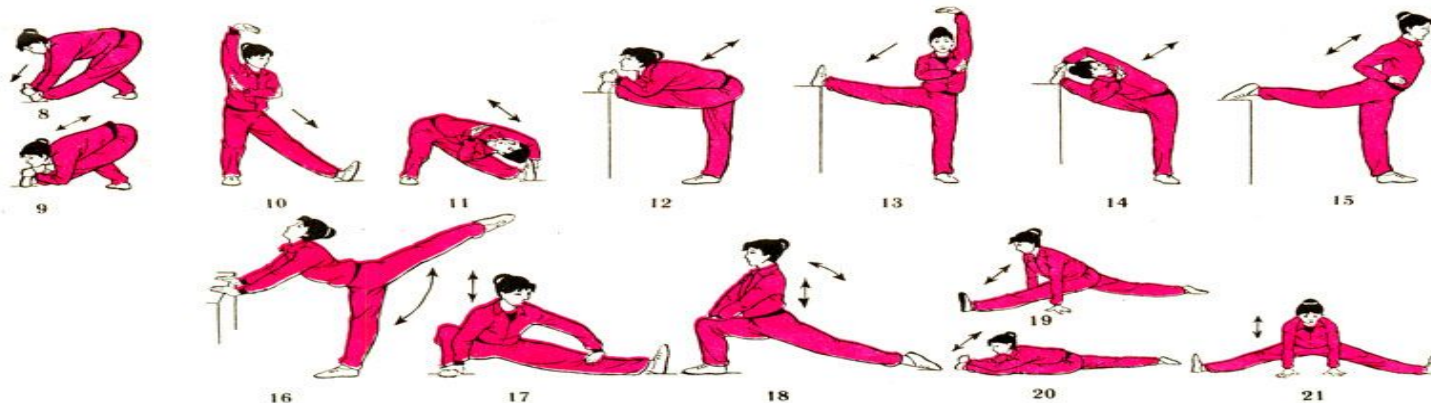
- Если планом урока предусмотрена, например, игра в баскетбол, то преподаватель никогда не начинает урок непосредственно с нее. Как правило, все начинается со спокойной пробежки, с постепенным увеличением темпа, затем проводятся различные упражнения, разогревающие мышцы. Через несколько минут вы уже готовы принять участие в самой игре. Деятельность, предшествующую началу тренировок и соревнований, мы называем разминкой, и любая тренировка должна начинаться с нее



Зачем нам нужна разминка?

Цели разминки:

1. Повысить физическую и психологическую готовность всего организма.
2. Повысить собственную мотивацию, увеличив тем самым желание участвовать в тренировке или соревновании.
3. Возможность избежать получения травм.
4. Повысить свою техническую готовность.



Что происходит с организмом под воздействием разминки?

- Когда работают наши мышцы, то из-за интенсивного преобразования энергии температура тела повышается. При продолжительной и большой нагрузке она может подняться до 39° , а в самой мускулатуре стать еще выше. Когда повышается температура тела, происходят следующие физиологические изменения:
- 1. Ускоряются химические реакции, происходящие в организме.
- 2. Сосуды расширяются, поэтому кровь встречает меньше сопротивления, когда она течет по организму.
- 3. Кровь увеличивает свою способность присоединять к себе те вещества, которые должны транспортироваться внутри организма (кислород, питательные вещества, продукты расщепления).
- 4. Проходя через клетки мышц, кровь интенсивнее обогащает их кислородом.
- 5. Быстрее проходят нервные импульсы. Тем самым быстрее осуществляется связь между нервной системой и мышцами.
- 6. Мышцы и соединительная ткань мышц вокруг суставов становятся более эластичными.
- Процессы, описанные в пункте 1, приводят к тому, что питательные вещества в мышцах быстрее преобразуются в энергию. Процессы, описанные в пунктах 2, 3 и 4, приводят к тому, что доставка кислорода в мышцы увеличивается, а вывод продуктов выделения из работающих мышц ускоряется. Процессы, описанные в пункте 5, означают улучшение общей реакции. Большое и быстрое выделение энергии, а также улучшившаяся реакция всего организма должны привести к более высокому спортивному результату. Процессы, описанные в пункте 6, ведут к тому, что риск получения травмы снижается.

Что происходит с нашей психикой?

- Во время разминки мы психологически настраиваемся на ту физическую работу, которая наступит после нее. Это состояние позволяет нам находиться в состоянии «боевой» готовности. Если мы слишком нервничаем перед соревнованиями, то отработанная стандартная разминка поможет нам успокоиться.



Как мы разминаемся?

Активная разминка

- 1) общая разминка, предназначенная для всего организма в целом;
- 2) специальная разминка, направленная на подготовку организма к предстоящей спортивной деятельности.
- Для общей разминки мы предлагаем следующие рекомендации:
- • Вначале разминай крупные мышцы, тем самым, освобождая большее количество тепла.
- • Первая часть разминки должна проходить в спокойном темпе.
- • Старайся избегать нагрузки на суставы, а также совершать резкие движения. Не растягивай сильно мышцы.
- • Постепенно повышай интенсивность разминки, включая в работу все больше и больше мышц.
- • Заключительная часть общей разминки должна проходить в спокойном темпе.
- • В самом конце разминки рекомендуется растяжка мышц.
- Важно одеваться так, чтобы температура тела не понижалась слишком быстро в период отдыха, в течение всего урока, тренировки или соревнования. Это правило особенно важно соблюдать, когда стоит холодная погода.

Пассивная разминка

- Когда мы находимся в бане или принимаем горячий душ, у нас также поднимается температура тела. Но этим способом невозможно достичь того эффекта повышения температуры, который наступает при активной форме разминки для подготовки к работе мышц и связочного аппарата. Кроме того, при пассивной разминке вследствие повышенной теплоотдачи кровь вместо того, чтобы активно поступать к работающим мышцам, устремляется к внешней поверхности кожи, что неблагоприятно влияет на их последующую работу.
- На уроке физкультуры разминке нужно уделять не меньше 10-15 минут.
- Спортсмен обычно тратит на разминку 30-40 мин.

Основные физические качества человека

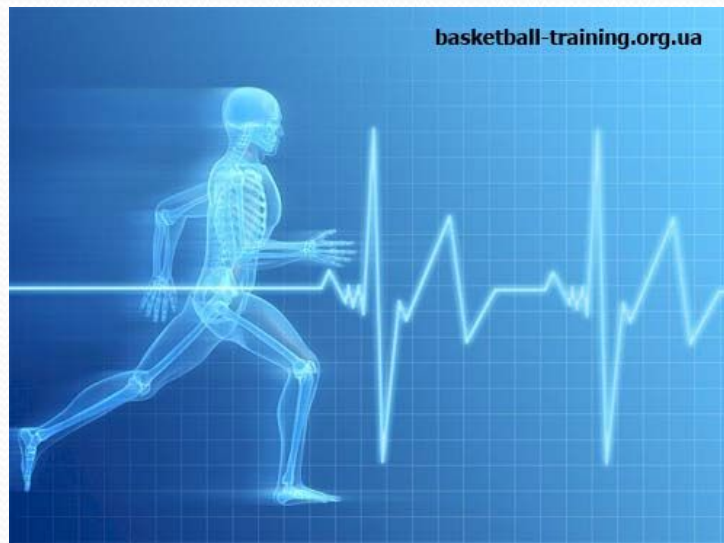
(двигательные способности)

- **Выносливость - это способность организма работать сравнительно долгий период времени без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.**



- Для выполнения работы (сокращения мышц) организму требуется энергия. Даже отдыхая, мы нуждаемся в энергии для протекания физиологических процессов, а также для поддержания постоянной температуры тела.
- Кислород необходим для освобождения накопленной энергии, требующейся для работы.
- Пища + кислород = энергия. Этот способ получения энергии называется аэробным («аэр» - воздух).
- Кислород поступает в клетки мышц из вдыхаемого нами воздуха. В этой транспортной цепочке существует несколько этапов. При вдохе в легкие поступает воздух, обогащенный кислородом. Затем кислород попадает в кровь, которая транспортирует его к мышцам.
- Функциональная задача сердца заключается в перекачке обогащенной кислородом крови из легких в организм. В состоянии покоя нормальной частотой наших сердечных сокращений (пульс) являются 60-70 уд./мин. Мы используем пульс как показатель тяжести выполняемой тренировочной работы.
- Максимальный пульс — это наивысшая частота сердечных сокращений, которой мы можем достичь. Величина допустимо максимального пульса с возрастом уменьшается в среднем он составляет около $220 \text{ уд./мин.} - \text{возраст}$ (если тебе 16 лет, то твой допустимо максимальный пульс будет чуть больше 200 уд./мин.).
- Чем больше объем кислорода, который может принять организм (максимальное потребление кислорода), тем больше высвобождается энергии. Тренировка выносливости увеличивает нашу аэробную возможность и повышает нашу выносливость.

- Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления, повторять упражнения или игры после полного восстановления.



Существуют два принципа тренировки выносливости:

1. *Равномерная работа.* В этом случае дается равномерная рабочая нагрузка на длительный период времени - от 10 мин. до нескольких часов.
 2. *Интервальная работа* - чередование периодов отдыха и работы. Работая с перерывом, мы сможем сохранить высокую интенсивность в течение рабочего периода до следующего периода отдыха.
- Считается, что достаточно высокая интенсивность интервальной работы лучше стимулирует развитие способности организма потреблять кислород. Длительная тренировка приучает организм выдерживать большие по объему нагрузки.

Какие виды спорта развивают выносливость?

- *Бег трусцой*
- Бег трусцой может применяться во всех формах тренировки, которые упомянуты выше: при длительных тренировках, при тренировках с короткими интервалами и т. д. Он подходит для любого уровня: для начинающих и для спортивной элиты. Им можно заниматься везде. Он не требует специального оборудования, поэтому ты всегда можешь подобрать тот темп, который подходит именно тебе.
- *Баскетбол* - в баскетболе игроки все время чередуют атаку и оборону. Он развивает выносливость по принципу интервальной работы.
- *Футбол* - когда ты участвуешь в атаке, бежишь с мячом или пытаешься освободиться от соперника, тебе приходится действовать очень настойчиво. Ты все время чередуешь тяжелую работу и более спокойные периоды - это тренировка с интервалами.

- *Танцы*
- В большинстве видов танцев пульс быстро повышается до уровня, определяющего развитие хорошей выносливости. Форма тренировки может происходить по типу продолжительной тренировки или работы с интервалами, в зависимости от того, отдыхаешь ты или нет.
- *Плавание*
- Плавание - это превосходная тренировка выносливости. Когда ты плывешь, то включаешь в работу много разных мышц, которые обычно мало используются. Здесь ты можешь варьировать равномерную работу с работой с интервалами, а также легко изменять темп тренировки.



Упражнения для развития

ВЫНОСЛИВОСТИ

- 1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.).
 - • Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в V классе - 8-12 км; в VI классе - 9-13 км; в VII классе - до 2000 м.
- 2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.
 - • Рекомендуемая нагрузка в неделю: в V классе - 1000 м, в VI-VII классах - 1500 м.
- 3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в V классе, 1500 м в VI классе и 2000 м в VII классе.
 - • Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в V классе - 12 км, в VI-VII классах - 15 км.
- 4. Кросс по пересеченной местности в парах или в составе группы.

Упражнения для развития

ВЫНОСЛИВОСТИ

- 5. Подвижные и спортивные игры. На площадках или в спортивном зале, играя в подвижные (салки, лапта, классики, прыжки через скакалку, мяч) или спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол 2х2, 3х3; гандбол на одни ворота, мини-футбол 3х3, 4х4), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперед, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20-30 мин (2х10, 2х15), постепенно увеличивая время игры до 40-60 мин (2х20, 2х30).
- 6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, элементы бокса и движения восточных единоборств, обычные и спортивные и ритмопластические виды гимнастики (ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.)

Сила

- Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Хорошо развитая сила — это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.



● *Статическая сила*

- В других ситуациях мы лишь держим мышцу напряженной в определенном положении (постоянная длина мышцы) более или менее продолжительное время. Мышца работает в статическом режиме, и тогда мы говорим о статической силе мышц.

● *Силовая выносливость*

- При ходьбе, беге или при езде на велосипеде мы многократно повторяем одно и то же движение. В таком случае требуется проявление силовой выносливости. При работе в динамическом режиме этот фактор носит название динамической силовой выносливости.

- Если мы стоим со слегка согнутыми коленями, пробуя сохранить такое положение как можно дольше, то нам необходима силовая выносливость. Но теперь длина мышц постоянна, и они работают в статическом режиме. Поэтому мы называем такую форму проявления силы статической силовой выносливостью.

● *Динамическая сила*

- В большинстве случаев мы развиваем силу при удлинении или сокращении мышц. Они как бы работают в динамическом режиме, и тогда мы говорим о динамической силе мышц.
- *Максимальная мышечная выносливость*
- Если нам нужно поднять тяжелый камень на тележку, то речь пойдет не о нашей силовой выносливости, а о том, сможем ли мы поднять этот камень одним движением. То есть мы говорим о проявлении максимальной силы.
- При таком движении часть работающих мышц сокращается. Происходит проявление максимальной динамической силы. Другие мышцы в это же самое время, напрягаясь, не изменяют своей длины - это проявление смешанного режима работы.

Упражнения для развития

силы.

Упражнения для развития силы рук

- 1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой); на согнутых руках.
- 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратить в и. п..
Варианты: и. п. — сидя, лежа на спине.
- 3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену.
- 4. И. п. — упор лежа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.
Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.
- 5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук.
Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.
- 6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
- 7. Подтягивание на перекладине в висе лёжа.
Варианты: в висе углом (в группировке).



Упражнения для развития СИЛЫ НОГ

- *Упражнения для развития силы ног*
- 1. Приседания.
- *Варианты:* полуприседания; передвижения вперед, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжелыми предметами в руках, с партнером на спине.
- 2. И. п. — ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге.
- *Вариант:* то же с отягощением.
- 3. И. п. — упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.
- 4. Лазанье по канату при помощи рук и ног.
- 5. И. п. — вис на перекладине (гимнастической стенке). Поднять ноги в группировку.
- *Варианты:* поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол.

Упражнения для развития силы мышц туловища

- *Упражнения для развития силы мышц туловища*
- 1. Наклоны вперед, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).
- 2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху).
- *Варианты:* то же сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнера.
- 3. И. п. — лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие и опускание ног и туловища.
- *Варианты:* то же с набивным мячом; с помощью партнёра поднятие и опускание бедер; лежа на возвышении.
- 4. В вися на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперед и назад; поднятие ног вперед-вверх.
- *Вариант:* вис лицом к гимнастической стенке. Отвести ноги вверх и назад, прогибая спину и отводя голову.
- 5. В парах. Стоя спиной друг к другу, и держась за локти, наклоны вперед – назад с партнером на спине.
- *Вариант:* то же сидя на полу, поочередные наклоны вперед.

Гибкость

- Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.



Гибкость

- Упражнения на гибкость могут быть активными, т. е. выполняться самостоятельно, используя собственные усилия и пассивными, т.е. при участии партнера, учителя, тренажеров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует, постепенно увеличивая амплитуду, вначале медленно, потом быстрее.
- Температурные условия внутри и снаружи тела имеют значение для проявления гибкости, поэтому перед тренировкой очень важно провести разминку. Утром подвижность обычно хуже, чем вечером.

Гибкость

- Для того чтобы эффективно тренировать гибкость, очень важно, насколько ты сконцентрирован, насколько размяты твои мышцы и насколько серьезно ты настроен на тренировку:
- • сделай разминку перед тренировкой;
- • уделяй внимание правильному разучиванию упражнений;
- • любые виды тренировки следует заканчивать растяжкой;
- • слишком большая амплитуда движений суставов делает их неустойчивыми;
- • тренировка силы в сочетании с тренировкой подвижности делает суставы более устойчивыми к нагрузкам;
- • самые важные суставы нужно тренировать во всех направлениях их движения;
- • для основательной тренировки важнейших суставов требуется не менее 10-15 мин.;
- • варьируй упражнения и методы;
- • одежда и обувь не должна мешать амплитуде движений;

- Когда мы начинаем использовать новый, непривычный тип тренировки, то часто испытываем мышечный дискомфорт буквально на другой день.
- При появлении мышечных болей надо сразу прекратить занятия, однако мышечная усталость не является угрозой здоровью. Но все равно пытайся избежать ее, начиная новый вид тренировки с постепенного привыкания к упражнениям. Лучшая профилактика мышечной усталости - хорошая разминка и растяжка. Все симптомы исчезнут сами по себе через несколько дней. Делать перерывы между занятиями более 1—2 недель не следует. Гибкость хорошо развивается до 15—16 лет.



Упражнения для развития гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

- 1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
- 2. Круговые движения прямых рук вперед и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
- 3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
- 4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперед. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.



Упражнения для туловища

- 1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.
- 2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперед и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.
- 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз в каждую сторону.
- 4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево - вправо. По 8 раз в каждую сторону.
- *Вариант:* руки вперед с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.
- 5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины. 8 раз .
- 6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами.
- 7. В парах. Один партнер лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнера назад с прогибанием спины. 6-8 раз.
- 8. В парах. Один партнер сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперед 6—8 раз.
-

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

1. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой. *Варианты:* махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком над ней.
- 2. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16 раз попеременно каждой ногой.
- 3. И. п. — стойка ноги врозь. Приседание. 8 раз. *Варианты:* медленно, на счет 1—4 полуприсед, встать; на 1 - присесть, на 2—4 — полуприсед, встать.
- 4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8 раз в каждую сторону.
- 5. И. п. — стоя боком к опоре (и держась за неё рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10 раз каждой ногой.
- 6. В парах. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь и держась за руки. Одновременно присесть влево, принять и.п., то же вправо, и. п. По 8 раз поочередно в каждую сторону.

Быстрота

- Быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени (скоростная способность)



● Скоростно-силовые способности - это упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту (прыжки, метания). Быстрота зависит от силы мышц, от реакции и техники движения. Быстрота и прыгучесть тесно связаны с силой мышц. Выражение «взрывная сила мышц» означает, что человек может развить наибольшую силу за минимально короткий отрезок времени.

● Сила получаемых нами сигналов имеет значение для быстроты реакции. Мы быстрее реагируем на выстрел стартового пистолета, чем на слово «марш» судьи на старте, а на футбольном поле мы быстрее оцениваем ситуацию в случае, когда разница между командами ярко выражена цветом их игровой формы. Реакцию можно совершенствовать тренировкой. Спринт, прыжки (в высоту, длину) и метание (диска, копья) - упражнения, развивающие быстроту и прыгучесть.

● Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

быстроты движений

- 1. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью, обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, бег по лестнице. После каждой пробежки - отдых 1-2 мин.
- 2. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) После каждого старта - отдых 30 с. После 8 стартов - отдых 2-3 мин.
- 3. И. п. - о. с., руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгибание рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».
- 4. С расстояния 2—3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. - стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лежа на животе. После 12-16 бросков - перерыв до 1 мин.
- *Варианты:* расстояние между партнерами 4-6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперед, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.
- 5. Бег в парах. Партнер бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнера. Партнер, бегущий сзади, создает небольшое сопротивление. После бега до 30 м - перерыв 2-3 мин.

Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности

- 1. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со скалкой, с высоты, через препятствия.
- • После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20-40 прыжков - отдых 2 мин.
- 2. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой).
- После выполнения 10-12 многоскоков -
отдых 2 мин.
- 3. Толкание, метание и броски мячей двумя и одной рукой: вперед, назад, в стороны.
- • Эти упражнения удобнее выполнять с партнером или у стены с набивным мячом (1-2 кг), серии по 5-6 мин разнообразных движений, с игровыми мячами (баскетбольным, гандбольным и др.), серии до 10 мин.



ЛОВКОСТЬ

- **Ловкость** — это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономично и находчиво.
- Наличие ловкости способствует развитию таких важнейших качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание.



Ловкость

- Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т. е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполнять до силовых упражнений.
- В процессе развития ловкости применяются необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости и темпа движений, границ площадок и количества играющих, смена способов выполнения упражнений, усложнение условий, в которых выполняются движения, изменение противодействий занимающихся при парных или групповых упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных, спортивных играх и единоборствах.
-

упражнения для развития двигательной ловкости

- Упражнения для развития ловкости рук
- 1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.
- 2. Жонглирование двумя-тремя мячами.
- 3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.
- 4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек .
- 5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков, подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом сверху.



Упражнения для развития локомоторной ловкости

- 1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).
- 2. Ведение мяча одной и двумя руками.
- 3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой:
 - - махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;
 - - перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;
 - - прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге, с двумя прокрутами, с боковым вращением, с вращением по земле;
 - - прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;
 - - прыжки через длинную скакалку (веревку).



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

