

Физическая подготовка

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



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



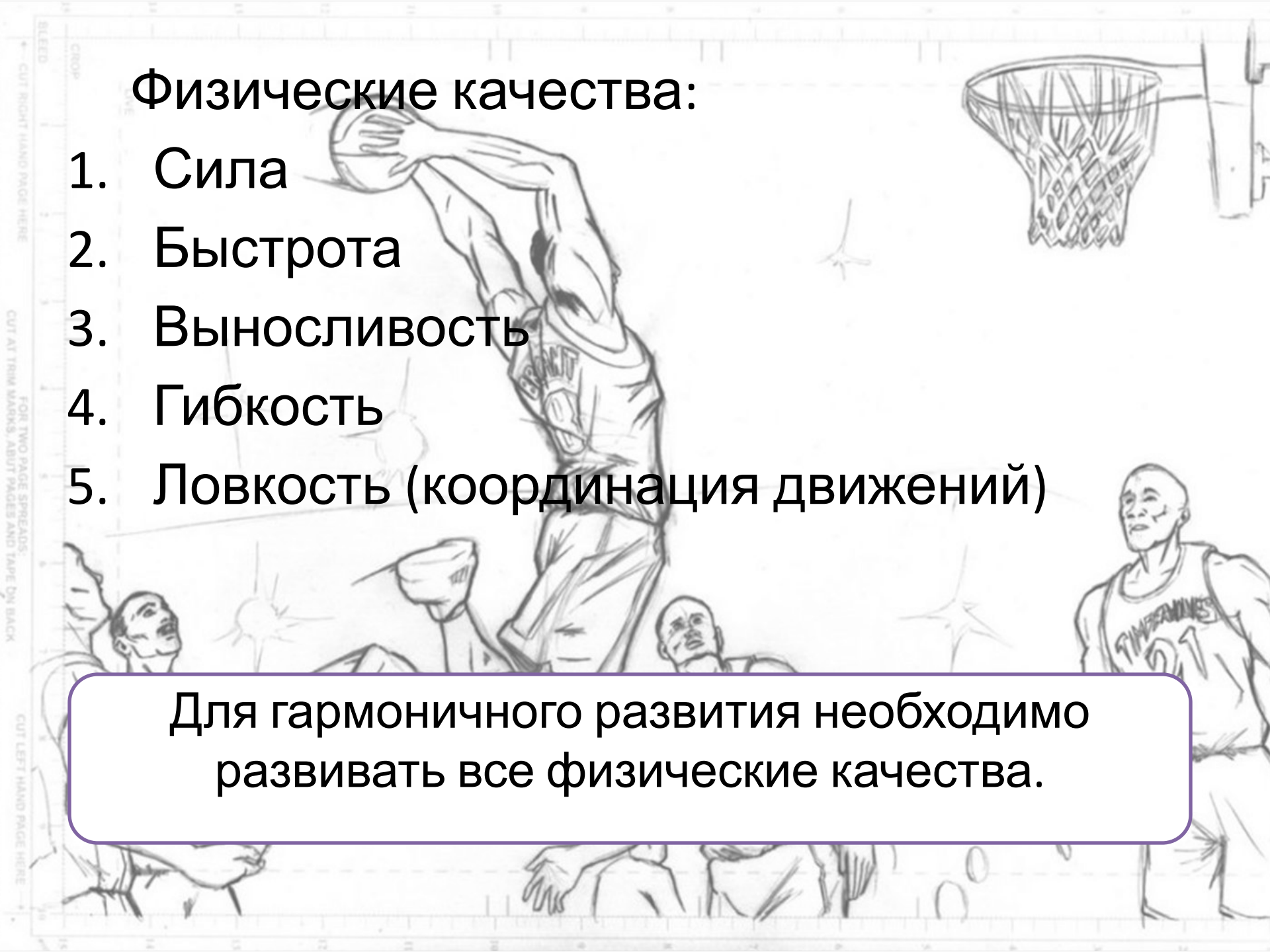
- Для развития хорошего уровня физической подготовленности, необходимо заниматься физическими упражнениями на уроках физической культуры и не меньше двух раз в неделю в свободное от учёбы время выполняя физические упражнения вне школы: бег, плавание, катание на лыжах, конька, роликах, подвижные и спортивные игры.
- Занятия физической подготовкой положительно влияют на освоение двигательных действий и развитие физических качеств организма. А вместе способствует укреплению здоровья человека.
- 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.



Физические качества:

1. Сила
2. Быстрота
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Ловкость (координация движений)

Для гармоничного развития необходимо развивать все физические качества.



- Сила проявляется при выполнении любого движения, так как связана с работой мышц и опорно-двигательного аппарата, и 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 занятий улучшается кровоснабжение органов, увеличиваются



Быстрота — это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время.

- Тесно связана с работой центральной нервной системы.
- Зависит от скорости сокращения мышц, которая регулируется нервными импульсами, исходящими из мозга. Чем сильнее импульс, тем быстрее сокращаются мышцы.

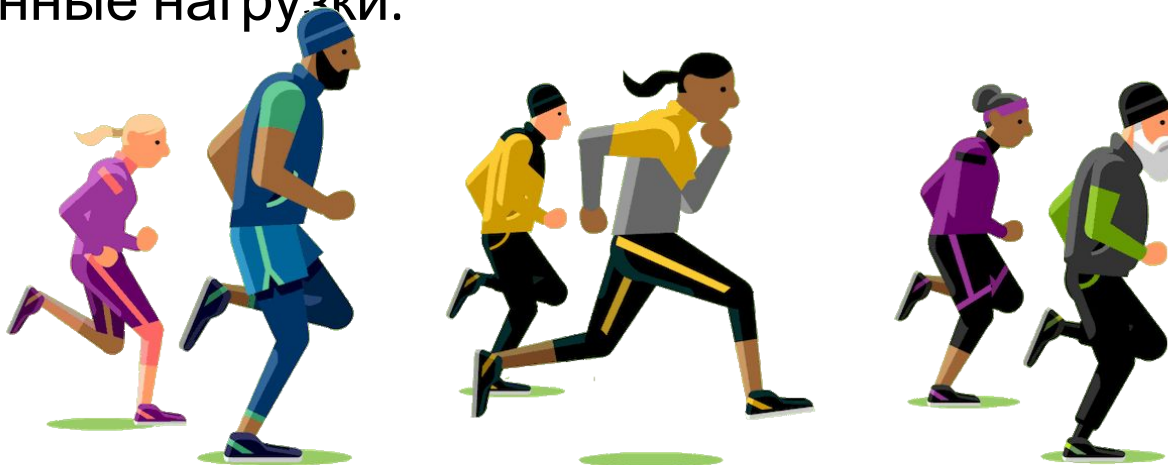


Выносливость — это качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время.

- Развитие выносливости связано с работой дыхательной и кровеносной систем.
- Система дыхания. Человек дышит, выполняя вдох и выдох.. С вдохом в организм поступает кислород, а с выдохом из организма удаляется углекислый газ. Получая достаточное количество кислорода, человек меньше утомляется, становится более работоспособным.
- Кровеносная система. Она доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам и уносит от них углекислый газ. Сердце обеспечивает движение крови. Оно работает как насос. Расслабляясь, оно наполняется кровью, а сокращаясь — выталкивает кровь в сосуды, которые пронизывают всё тело человека.

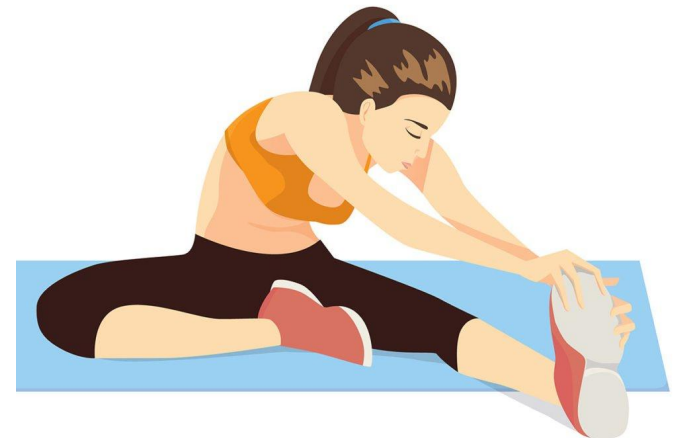


- Занятия физическими упражнениями, направленные на развитие выносливости:
- ✓ положительно влияют на дыхательную систему, способствуя повышению потребления кислорода организмом,
- ✓ Способствует развитию силы сердца. Сосуды становятся более эластичными и упругими, увеличиваются в диаметре, пропускают 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.

- Связана с деятельностью центральной нервной системы, которая согласовывает работу мышц.
- Развитие координации движений помогает человеку уверенно пользоваться освоенными движениями в повседневной жизни, использовать их легко и без излишних усилий.

