

Развитие физических качеств подростков

Выполнил:
Королёв Данил
9 б

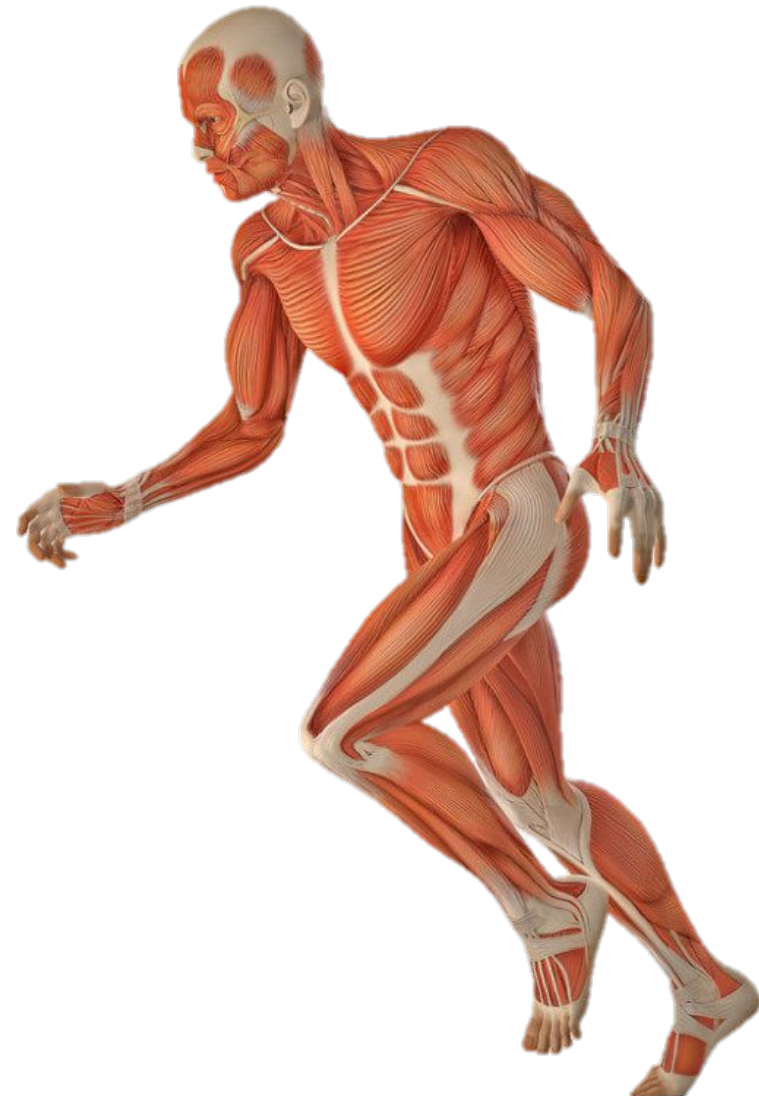
Юношеский возраст

- Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX – XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.



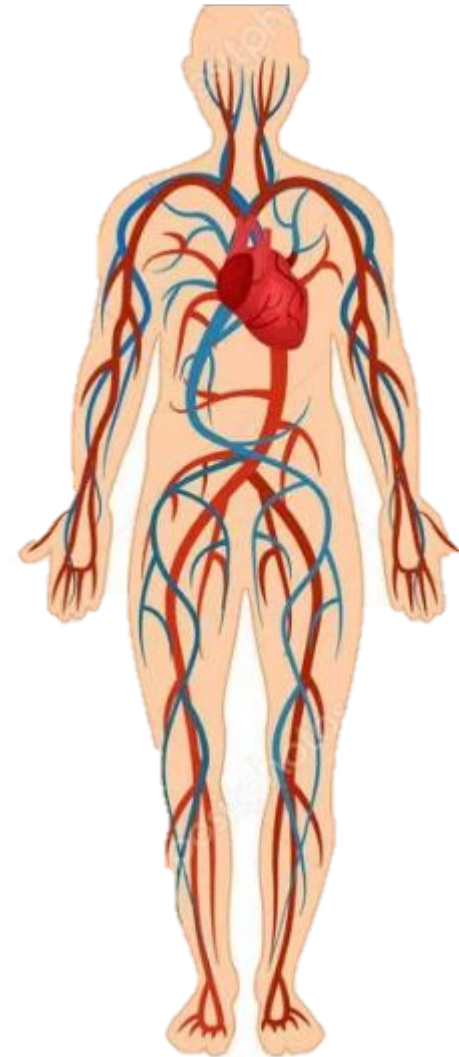
Возрастные особенности

- В этом возрасте появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости мышц.
- Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется.
- Замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.
- У юношей интенсивно развивается грудная клетка. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки.
- Увеличивается мышечная масса и растет сила.



Различия юношей и девушек

- Грудная клетка, сердце, легкие, сила дыхательных мышц, объем потребления кислорода у юношей развиты сильнее чем у девушек . В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у юношей выше. Сердце юношей на 10 – 15% больше по объему и массе, чем у девушек;
- пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.



Физические особенности

- Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, способность к терпению на фоне усталости и утомления.
- В старшем школьном возрасте наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

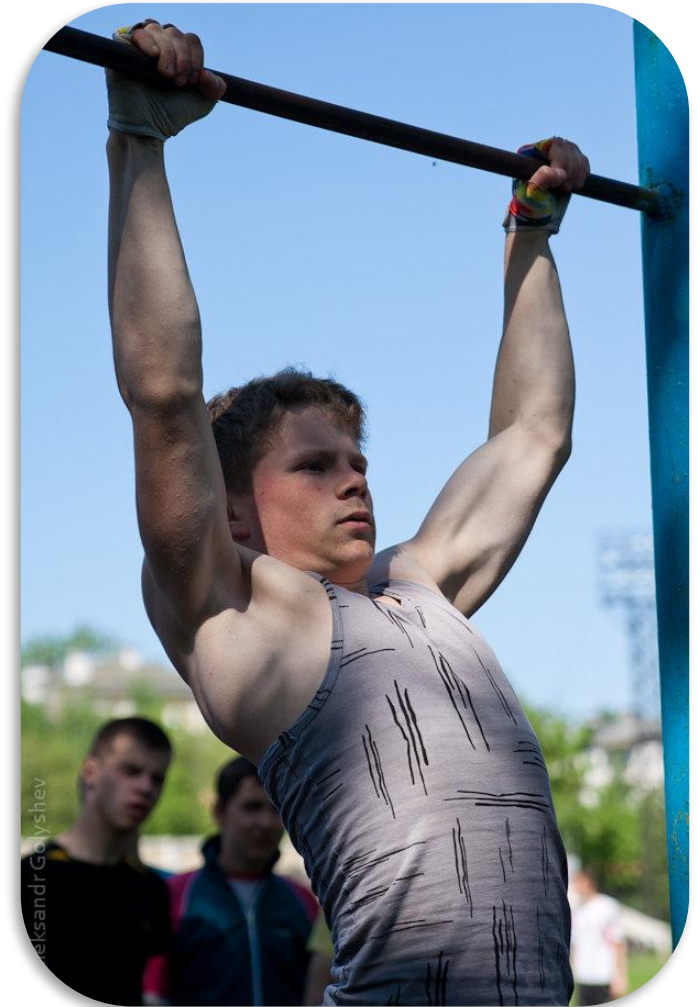
Физические качества

- Сила.
- Быстрота.
- Выносливость.
- Ловкость.



Сила

- Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений



Средства воспитания силы

- Упражнения с массой внешних предметов: штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, набивные мячи, масса партнера и т.д.
- Упражнения, отягощенные массой собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе); упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (специальные пояса, манжеты); ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.
- Статические упражнения в изометрическом режиме: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.); упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Выносливость

Способность человека
противостоять
устомлению при
физической нагрузке



Упражнения на выносливость

— Упражнение на развитие выносливости (на двух ногах) по 4-6 серии по 2 минуты. Время отдыха 20-30 секунд.

— Имитация бега в равномерном темпе на расстоянии 20-30 метров.

3-й вариант:

— Упражнение через скамейку(и) на двух ногах, руки на поясе, 3-5 серии по 6-10 повторений.

— Имитация ускорения с увеличением интервала отдыха. Упражнение — 2 раза, 4-6 серий, интервал отдыха — 10-40 секунд.

3-й вариант:

— Интервальный бег с скамейкой, длительность бега 6-8 минут, 3 круга - бег, 1 круг - ходьба.

— Упражнение на скамейке 4-6 минут.

4-й вариант:

— Интервальный бег с скамейкой 5-7 мин.

— Наблюдать за частотой пульса, чтобы он в упражнении ударов в минуту оторвался от нормы. Расстояние между повторениями 4-5 минут. После 10-12 раз футболки становятся мокрыми.

5-й вариант:

— Упражнение «Бегущий» — по 3-5 серии по 10 метров, время отдыха 20-40 секунд.

ЛОВКОСТЬ

Физическое
качество
человека
определяемое
способностью
выполнять
сложные
двигательные
действия точно,
быстро, в
изменяющихся
условиях.



Упражнения на ловкость

- Кувырки вперед и назад в группировке, боком (вправо и влево).
- Кувырок прыжком.
- Переворот в сторону.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др. (при правильной технике и тактике игр).
- Прыжок через скакалку (на одной, обеих ногах, с двойным оборотом скакалки при одном подскоке, со скрещением рук впереди и т.д.).
- Подбрасывание и ловля набивного мяча в положениях стоя, сидя и лёжа.
- Различные подвижные игры, требующие значительного развития ловкости.



Быстрота

- **Быстрота как физическое качество** – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.



Основные методы развития быстроты

- 1. Повторный метод. Суть его состоит в выполнении упражнений с максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. - 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).
- 2. Соревновательный метод. Например, выполнение ударного движения при выпадном ударе с отскоком на месте, перемещения с отскоком и т.д.
- 3. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.
- 4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
- 5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.