A decorative border surrounds the text, featuring a repeating sequence of sports equipment icons: a basketball, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

Вся двигательная деятельность человека связана с основными физическими качествами – быстротой, силой, ловкостью, выносливостью и гибкостью. При этом физические качества всегда проявляются совместно, во взаимной связи. Это объясняется тем, что организм человека отличается внутренним единством, безусловным взаимодействием всех его функций. Физические качества всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами проявления быстроты, силы, ловкости, а часто и смелости. Воспитание физических качеств учащихся – одна из важнейших задач физического воспитания.

Физические качества

Быстрота

Выносливость

Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость



Развитие силы

Сила - это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями



Развитие силы

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка.

При прохождении раздела гимнастики развивается сила мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра).



Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению



Развитие выносливости



Для развития выносливости применяются различные методы:

- 1) Равномерный непрерывный метод
- 2) Переменный непрерывный метод.
- 3) Интервальный метод.

Используются такие упражнения как прыжки через скакалку, подвижные игры, метод круговой тренировки.

Развитие быстроты

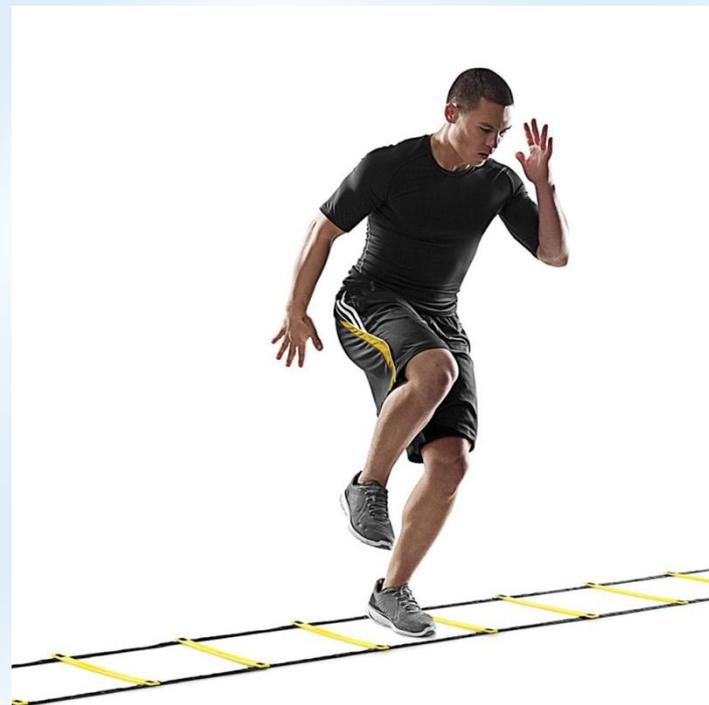
Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

Также развитие быстроты и координационных способностей осуществляется во время прохождения полосы препятствий и веселых стартов.



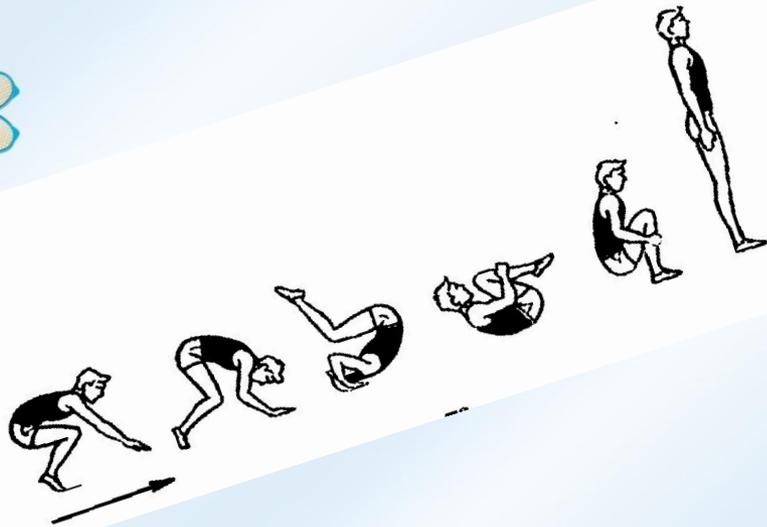
Развитие ловкости

Ловкость — это способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и совершенствованием их, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.



Развитие ловкости

Обычно для развития ловкости применяются повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости на занятии являются акробатические упражнения, например, кувырки, а также подвижные игры.



Развитие гибкости

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Применяются такие упражнения как: наклоны туловища вперед, ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на растяжку, выкруты в плечевых суставах и т. д.



