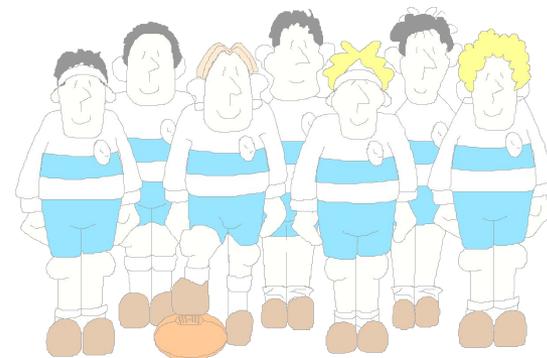
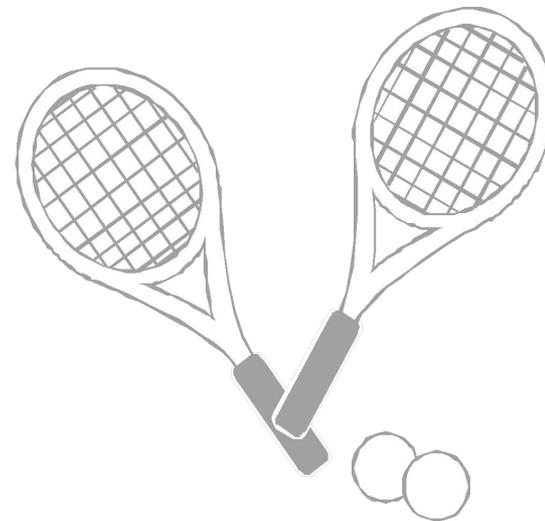
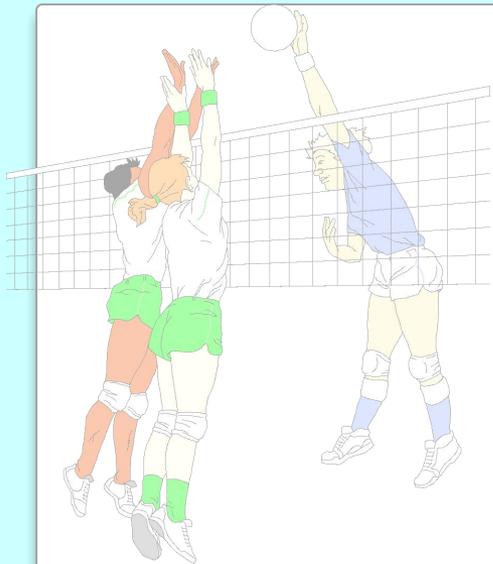


Презентация урока по методике физического воспитания

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА



Преподаватель методики физического воспитания
Хусяинова Наталия Шавкятьевна.



ЗАДАЧИ

- 1. Изучить механизмы, лежащими в основе проявления физических качеств.**
- 2. Изучить средства развития физических качеств**
- 3. Изучить методику использования разнообразных средств для развития физических качеств человека.**
- 4. При помощи мультимедийных вставок и рисунков более наглядно продемонстрировать средства и методы воспитания физических качеств.**

ПЛАН



- 1. Физические качества и способности человека.**
- 2. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости (физиологические, биохимические и нервно-психические).**
- 3. Средства, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика.**
- 4. Методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития физических качеств и способностей.**
- 5. Требования к методике развития физических качеств.**



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Основные физические качества

СИЛА

ЛОВКОСТЬ

быстрота

ВЫНОСЛИВОСТЬ

гибкость

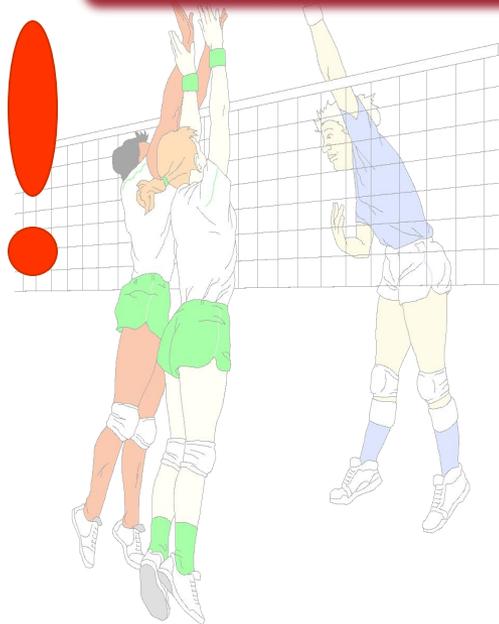


Физическими (двигательными) качествами называют качественные стороны двигательных возможностей человека : быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Воспитание физических качеств – педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств в нужном направлении.

Развитие физических качеств – это изменение физических качеств в ходе жизни (среда, наследственность, условия жизни).

1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



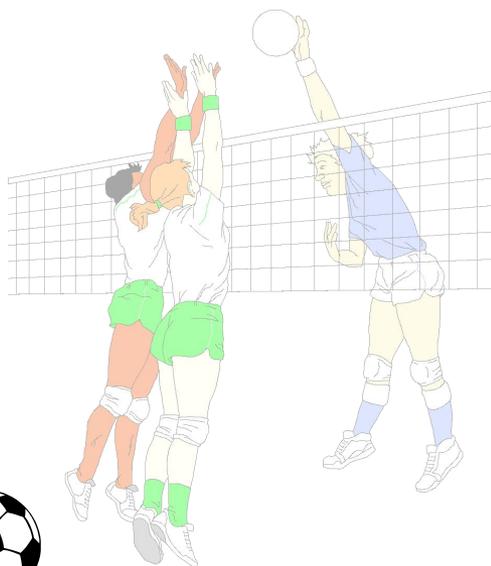
Физические способности – относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.



Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Формой проявления двигательных способностей являются двигательные умения и навыки



развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма



МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ

Нервно-психические механизмы проявления физических качеств

Основные функции ЦНС

ЦНС
регулирует тонус мышц,
поддерживает естественную позу,
инициирует все виды двигательной
активности

МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ

Нервно-психические механизмы проявления физических качеств

Основные функции ЦНС

Формирование взаимодействия организма с окружающей средой. Это реализуется с помощью защитных реакций организма на внешние раздражители (температура и т.д.).

Любая деятельность ЦНС реализуется в конечном итоге в виде движений или функционирования отдельных клеток.

С помощью похожих упражнений можно развивать разные физические качества: бег – на скорость, на выносливость, на ловкость.

Для развития всех физических качеств необходимо:

1. Знать методику выявления уровня развития:

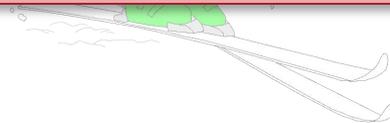
быстроты – бег на 30 м.; ловкости – челночный бег; выносливости – бег на 300 м., т. е. знать тесты.

2. Подбирать и систематически проводить специальные упражнения на развитие физических качеств.

3. Организовывать для детей разнообразную двигательную деятельность.

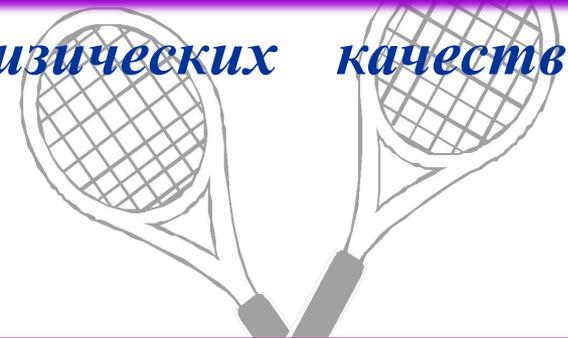
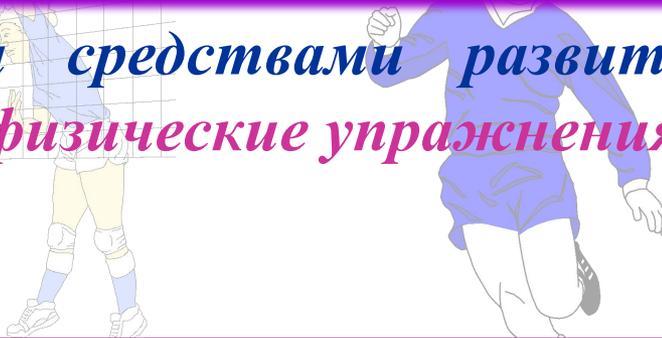
СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Физические качества не воспитываются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Штангисты редко могут выполнять быстрые движения так же эффективно, как, к примеру, боксеры. Поэтому одностороннее воспитание физической силы сможет привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.



СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Основными средствами развития физических качеств являются *физические упражнения*.



Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств

скоростно-
силовые
упражнения

спринтерский бег,
прыжки, метания
и др.

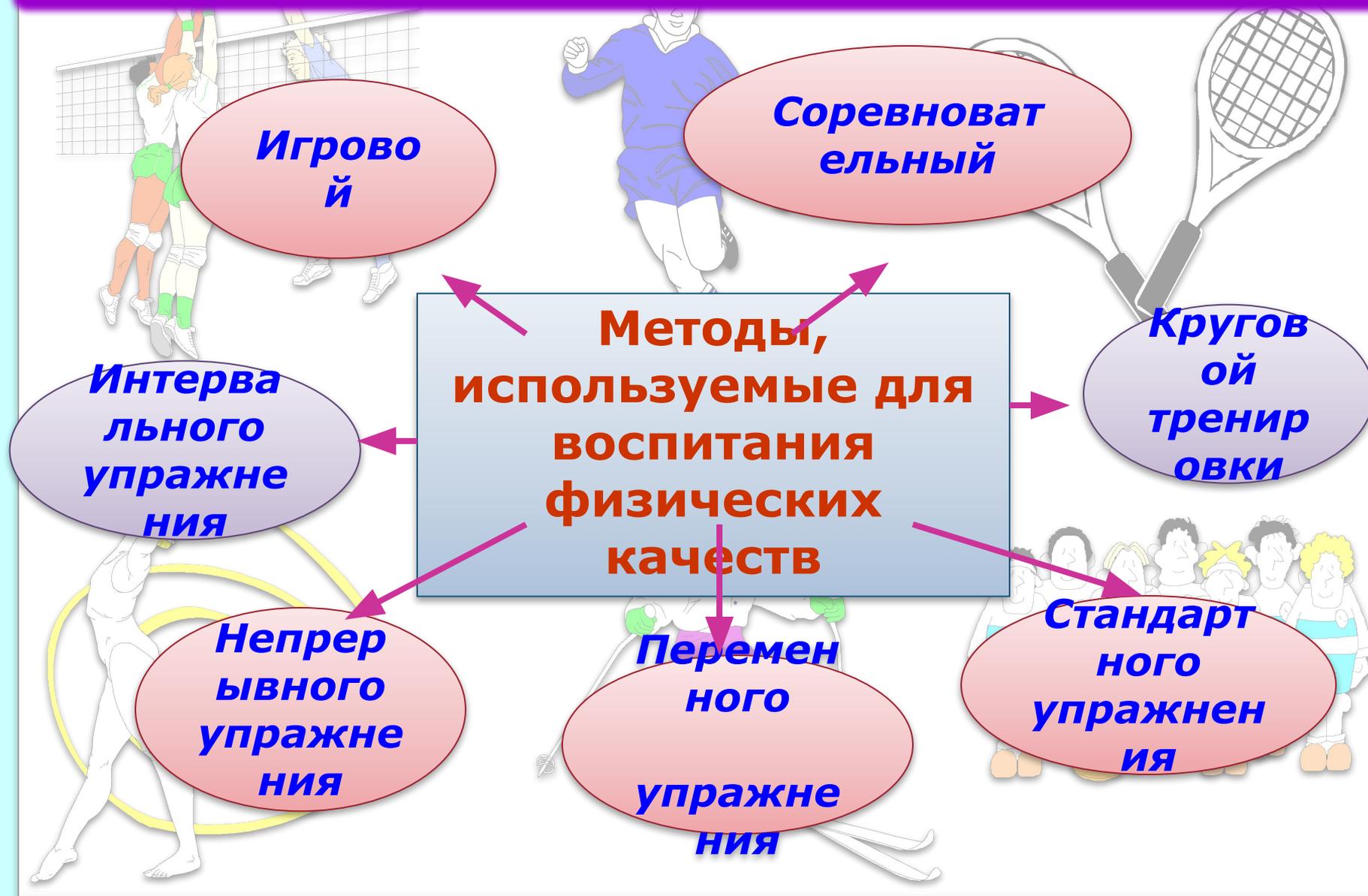
упражнения на
выносливость

бег на средние и
длинные дистанции,
лыжные гонки,
плавание

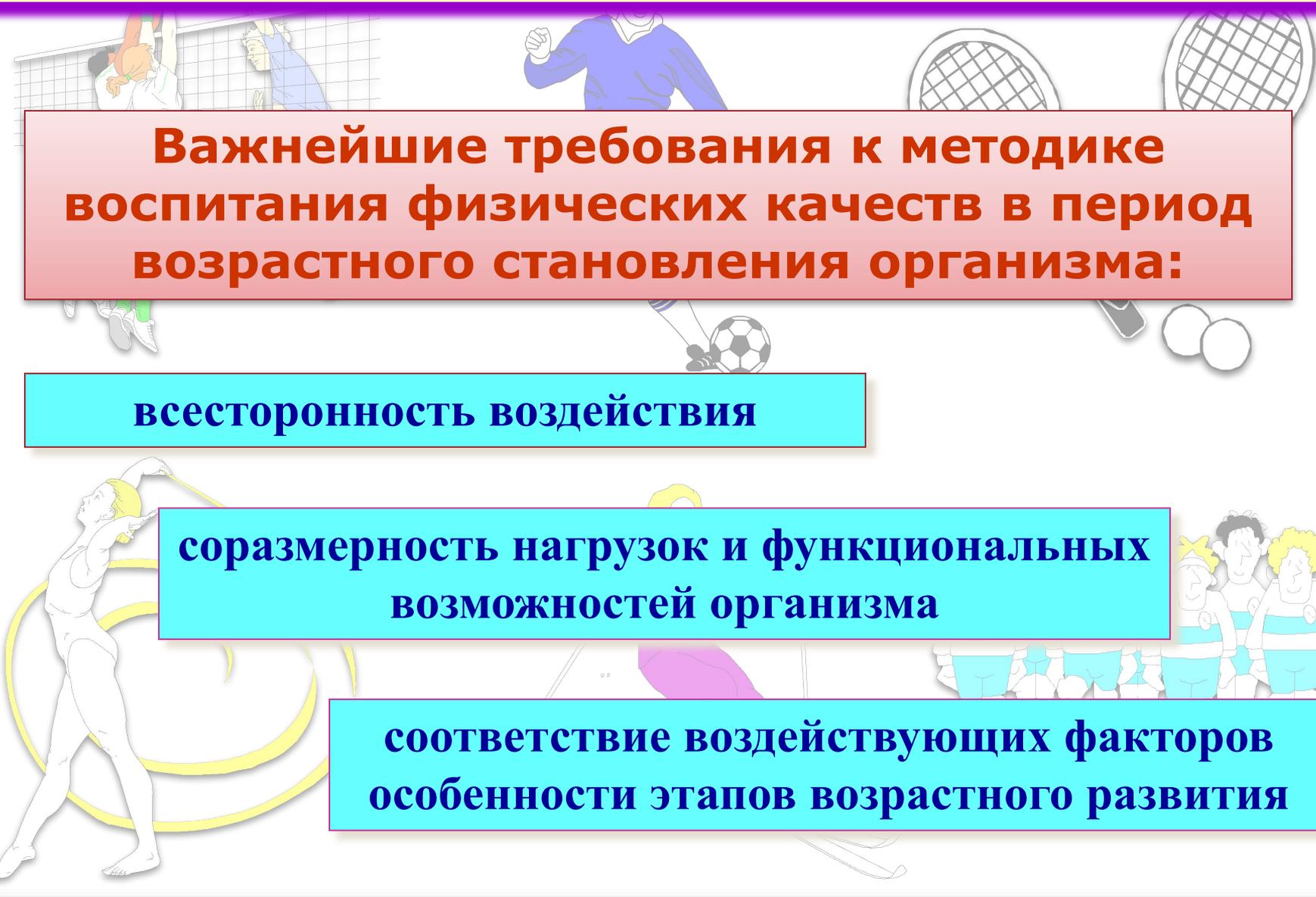
упражнения на
координацию

акробатика,
прыжки в воду,
фигурное катание
на коньках

Методы, используемые для воспитания физических качеств



ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма:

всесторонность воздействия

соразмерность нагрузок и функциональных возможностей организма

соответствие воздействующих факторов особенности этапов возрастного развития