



МБОУ Школа №51
Юлушев Э.Н.

В движении - жизнь

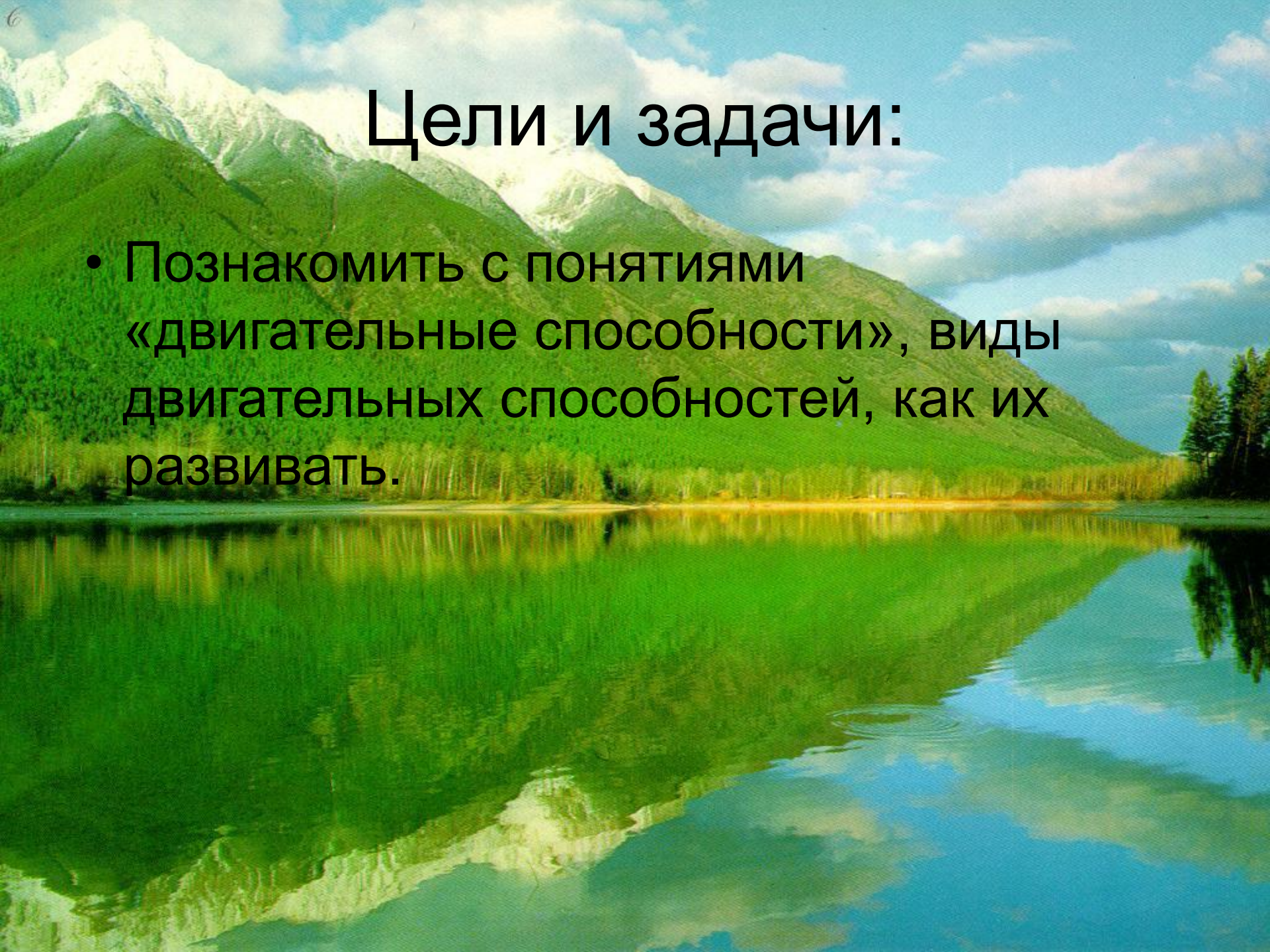
*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не
может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилен разум».*

Геродот

г. Уфа

Цели и задачи:

- Познакомить с понятиями «двигательные способности», виды двигательных способностей, как их развивать.



Основные двигательные способности

Вся жизнь связана с выполнением каких-либо, требующих от него проявления двигательных способностей. Они не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений.

Различают пять основных двигательных способностей:

- гибкость;
- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- ловкость.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость хорошо развивается до 15-16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т.е. при участии партнера, тренажеров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами.

Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений



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.

Для развития силовых способностей используют упражнения с повышенным сопротивлением.



Быстрота

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

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.

Выносливость.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

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.

Ловкость.

Ловкость – это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономично и находчиво.

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.