

# **1. Основные физические качества человека**



**Двигательная активность** — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.



Всего у человека 600 мускулов. Этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Движение снимает умственную перегрузку. Тренированность придает человеку уверенность в себе, бодрость, улучшает внешний облик.

## ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК:



СКОРОСТНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ГИБКОСТЬ

## СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА(быстрота)



Скоростные качества необходимы человеку в повседневной жизни. Они характеризуют его способности передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, участвовать в спортивных играх.

Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

## СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА



Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, с партнером, с сопротивлением упругих предметов и др.) и упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и др.).

## ВЫНОСЛИВОСТЬ



Выносливость — способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Для развития физической выносливости применяют ходьбу, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.

## ГИБКОСТЬ



Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения тела.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.





Подростковый возраст самый благоприятный для выработки в себе **необходимых физических качеств**, которые вырабатываются:

1. Во время утренней физической зарядки.
2. На уроках физической культуры.
3. Во время динамической паузы.
4. На занятиях спортом.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Вид занятий	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость
Плавание				
Велосипед				
Бег				
Ходьба				

Виды физических занятий и их роль в развитии различных качеств. Они принесут вам ощутимую пользу, если вы будете заниматься не менее трех раз в неделю.

- \*\*\*\* Отличный эффект.
- \*\*\* Очень хороший эффект.
- \*\* Некоторый эффект.
- \* Без ощутимого эффекта.



# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Вид занятий	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость
Плавание	****	****	****	****
Велосипед	****	***	***	**
Бег	****	**	****	**
Ходьба	****	*	****	*

Виды физических занятий и их роль в развитии различных качеств. Они принесут вам ощутимую пользу, если вы будете заниматься не менее трех раз в неделю.

- \*\*\*\* Отличный эффект.
- \*\*\* Очень хороший эффект.
- \*\* Некоторый эффект.
- \* Без ощутимого эффекта.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



## **2. Влияние закаливания на человека.**

# ЗАКАЛИВАНИЕ





**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре), путем систематического воздействия этих факторов на организм. В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



**ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**



## ПРОЦЕДУРА ОБТИРАНИЯ



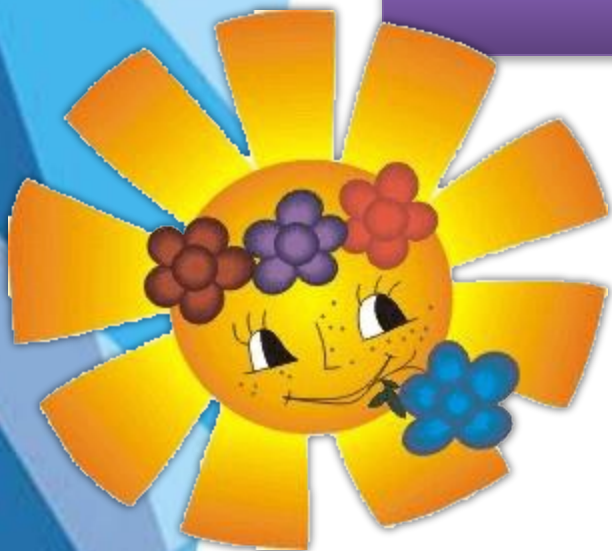
Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жестким полотенцем до легкого покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

## ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ



Обливание можно делать в ванне. Пластмассовый тазик наполняется водой комнатной температуры и выливается сверху одним движением на голову и плечи. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим жестким полотенцем до легкого покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

## КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ



Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. При купании в открытых водоемах необходимо соблюдать **правила безопасного поведения**:

**Во-первых**, в некоторых водоемах купание по экологическим причинам запрещено.

**Во-вторых**, купаться рекомендуется не раньше чем через 1—1,5 ч. после еды.

**В-третьих**, во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и не допускать переохлаждения.

**В-четвертых**, в жаркую погоду не рекомендуется входить в воду разгоряченным, необходимо перед входом в воду охладиться в тени.

**В-пятых**, при определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности и температуру воды и воздуха.

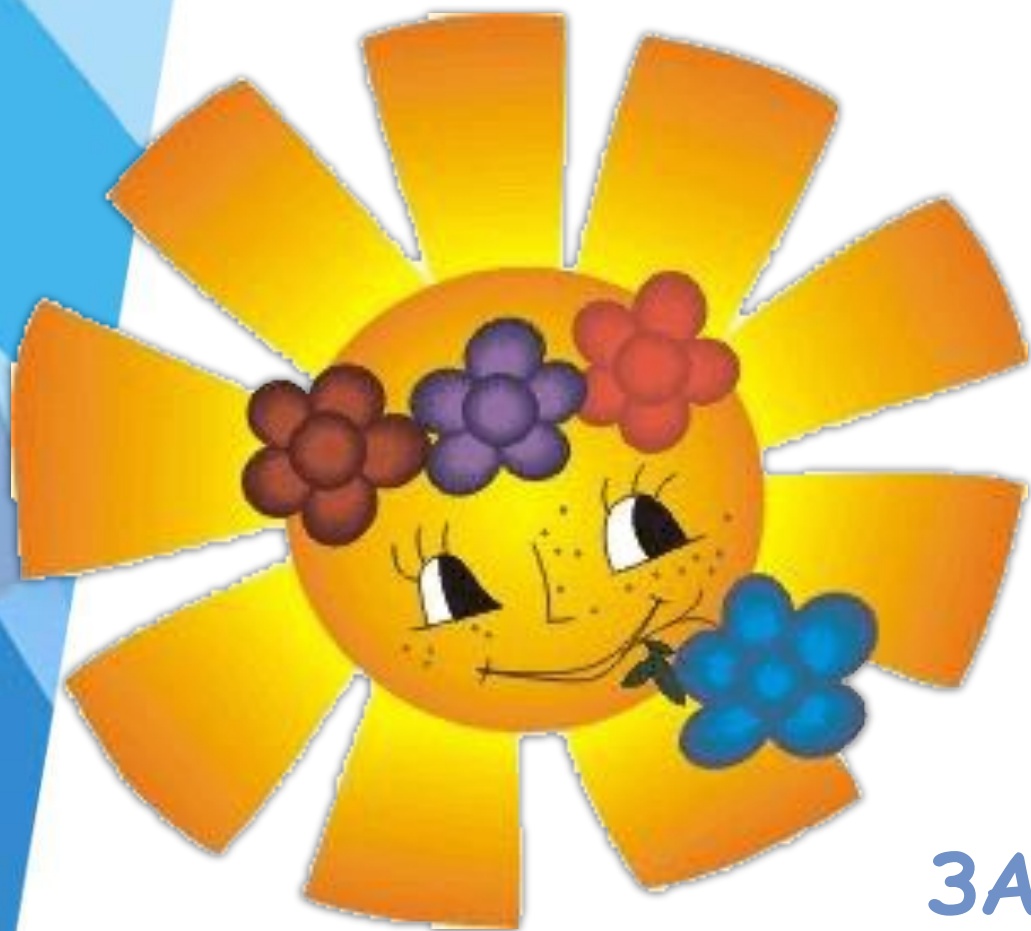
## МОРЖЕНИВАНИЕ



**«Моржевание»**-высшая форма закаливания, т.к. в короткое время подключает к борьбе за выживание все органы человека.

**«моржевание» возможно при условиях:**

1. Физической готовности и постоянной тренировки.
2. Психической настроенности и понимания пользы этой процедуры.



ЗАКАЛИВАНИЕ  
СОЛНЦЕМ  
И ВОЗДУХОМ

## СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ




Отметим, что самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны, они доступны любому человеку в любое время года. Воздушные ванны повышают работу центральной нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

## ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ



Хождение босиком (босохождение) испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Оказывается, при соприкосновении с землей на организм действует целый ряд благотворных факторов. В большей степени – босохождение по снегу.





### **3. Основные принципы при занятиях физической культурой и закаливанием.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И  
ЗАКАЛИВАНИЕМ

Занятия физической культурой и выполнение закаливающих процедур должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей и под их контролем за состоянием вашего здоровья;

Занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;

Нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учетом индивидуальных особенностей;

Главное не рекорд, а улучшение здоровья;

Физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразны в зависимости от времени года и других обстоятельств;

Все это должно приносить удовольствие