Физические качества человека

Материал для учащихся начальных классов

Физические качества

Сила, быстрота, выносливость, гибкость

– это основные физические качества.

Развивать их надо с детства. Они помогают человеку хорошо работать, учиться и отдыхать.

Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, оздоравливает весь организм

Быстрота

Это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц.

Быстроту развивают с помощью физических упражнений , которые надо выполнять после хорошего отдыха. Если чувствуешь усталость, то надо сделать перерыв и отдохнуть.

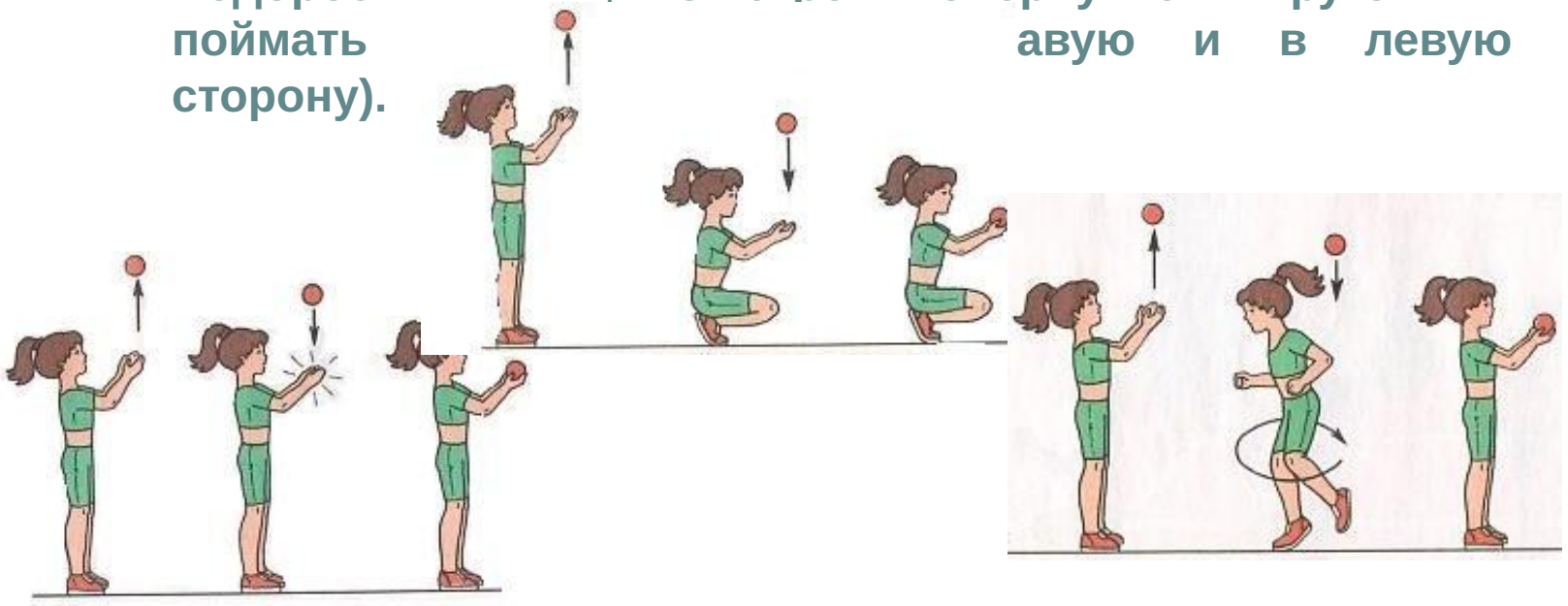
Можно совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью напрягаются мышцы. Чем скорость напряжения мышц выше, тем быстрее движения человека.

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей от 7 до 11 ле

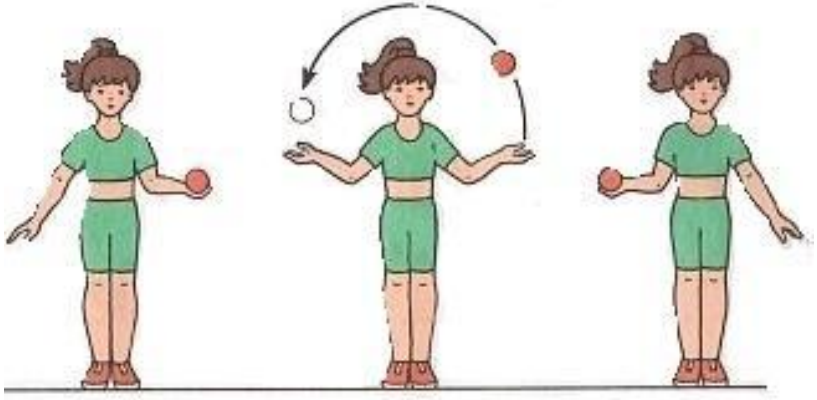
Упражнения для развития быстроты

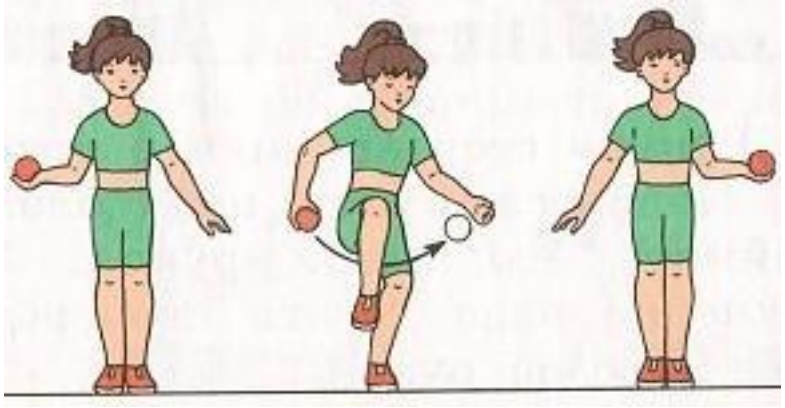
Из положения стоя

1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.
2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.
3. Подбросить мяч, быстро присесть, встать и поймать мяч.
4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать авую и в левую сторону).

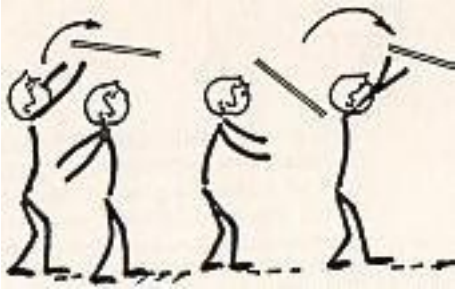


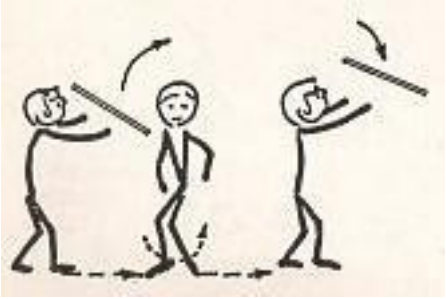
5. Подбросить мяч левой рукой, поймать правой. Затем наоборот.
6. Быстро поднять ногу вверх и пробросить мяч под ногой, опустить ногу и поймать мяч. Делать поочерёдно правой и левой ногой.





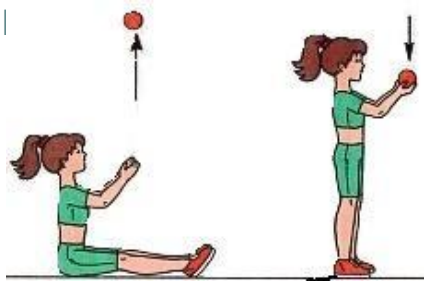
7. Бросок палки вверх двумя руками – движение выпрямленных рук назад - вперёд – ловля палки.
8. Бросок палки вверх – поворот туловища – ловля палки.

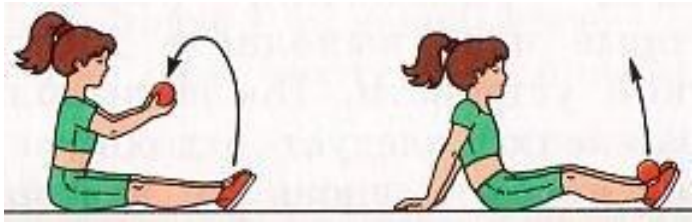




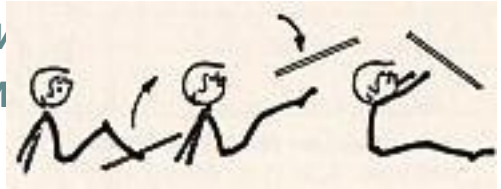
Из положения сидя

1. Подбросить мяч, сделать хлопок руками за спиной и поймать его.
2. Подбросить мяч, быстро лечь на спину и поймать его.
3. Руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча вверх – ловля левой рукой. Делать поочерёдно правой и левой рукой.
4. Подбросить мяч, быстро встать на ноги и поймать его.
5. Зажать мяч ступнями и, слегка сгибая ноги





6. Сед в упоре, колени палки стопами вверх – ловля палки



Выполняй ежедневно физические упражнения!