

# Физическое развитие и физические качества человека

Материал для учащихся начальных  
классов



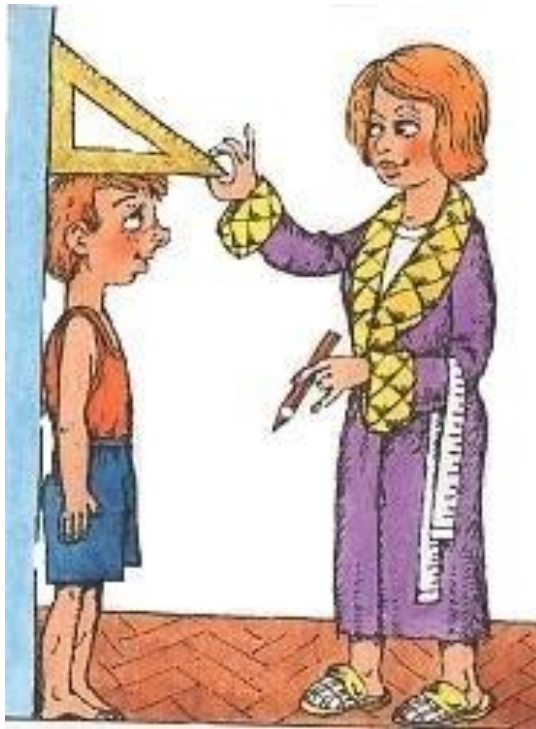
# Физическое развитие

- Физическое развитие – это взросление человека, при котором растёт и развивается весь организм.
- Физическое развитие определяется показателями длины (роста), массы тела (веса) и наличием правильной осанки.



## Измерение длины тела:

встать ровно возле стены (без плинтуса). Поставив треугольник так, чтобы одна его сторона касалась головы, а другая стены, сделать отметину и затем сантиметровой лентой измерить расстояние от пола до этой отметины.



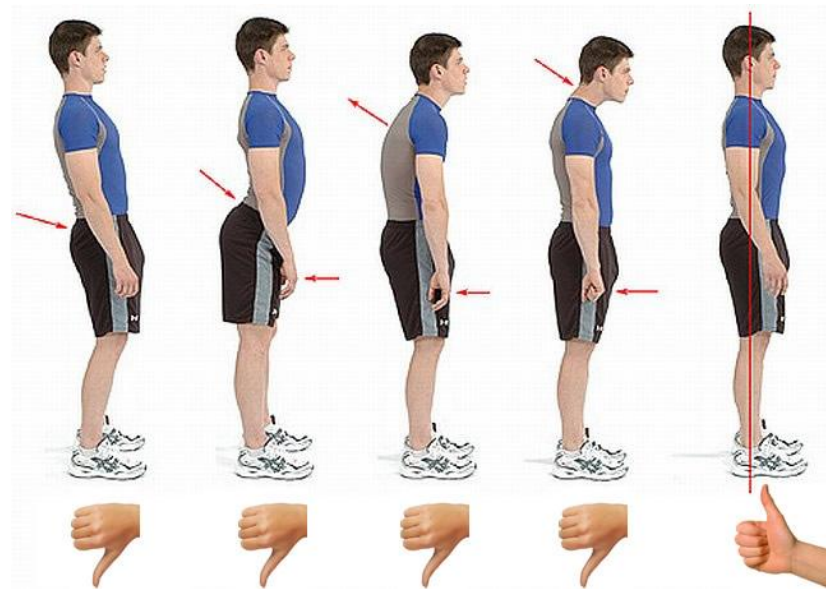
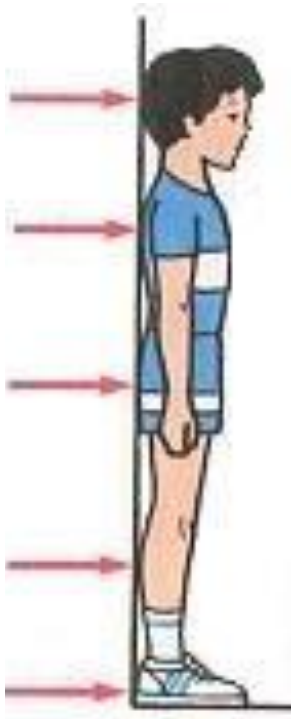
Для измерения **МАССЫ** тела используют напольные весы.



Для проверки **ОСАНКИ** надо встать в привычной позе к стене без плинтуса .

Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная.

Если какая -то из этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.



# 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



# Сила

Это способность человека выполнять движения за счёт наибольшего (максимального) напряжения мышц.

Все движения и передвижения человек делает за счёт напряжения мышц. Когда мышцы напрягаются, они становятся твёрдыми и упругими, а когда расслабляются - мягкими и эластичными. Сила человека зависит от того, насколько развиты мышцы.

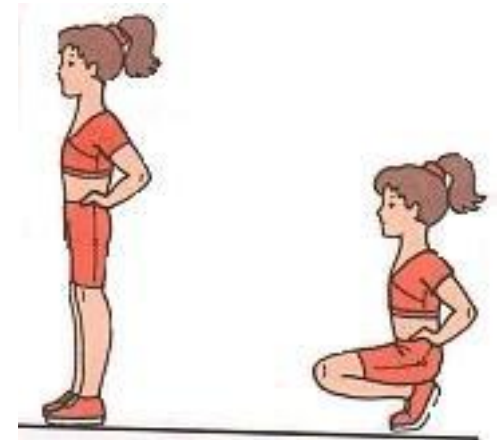
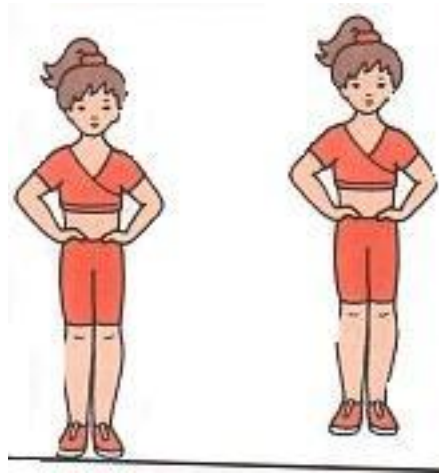
Силу развивают с помощью физических упражнений, которые объединяют в специальные комплексы.

Выполнять упражнения для развития силы надо обязательно в чередовании с коротким отдыхом. Если этого не делать, то можно переутомиться



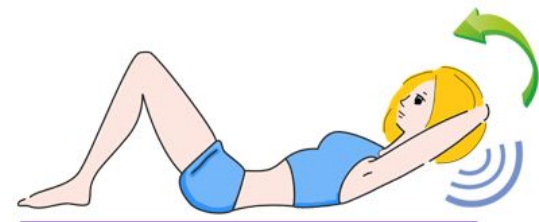
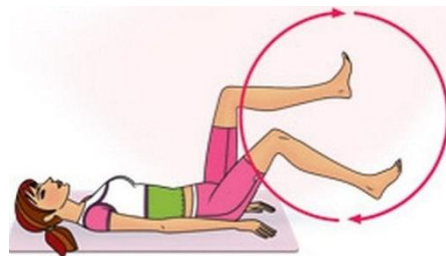
# Упражнения для развития силы

1. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
2. 30 приседаний. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



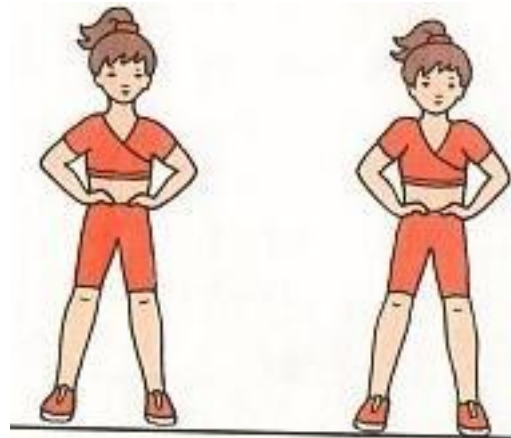
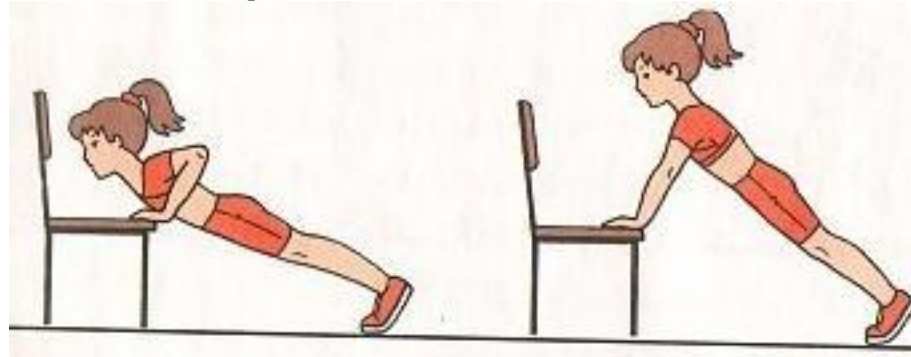
## Тренируем мышцы брюшного пресса

4. 20 раз поднять прямые ноги из положения лёжа на спине. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
5. Переход из положения лёжа на спине в положение сидя с махом рук.
6. Лежа на спине имитация ногами езды на велосипеде: «нажимать на педали», полностью выпрямляя колени при каждом «повороте педали». Выполнять до легкого утомления. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
7. Лёжа на спине, руки «в замок» за голову. Приподнимать грудную клетку, плечи и голову вверх. Сделать до лёгкого утомления. Повторить 3 – 4 раза.





8. 10 раз отжаться от опоры (скамейка, сиденье стула) . Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
9. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
10. Дыхательные упражнения из положения стоя , руки на поясе , ноги врозь сделать глубокий вдох, плечи поднять, затем медленный выдох, плечи опустить. Повторить 3 – 4 раза.



# Быстрот

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 лет.

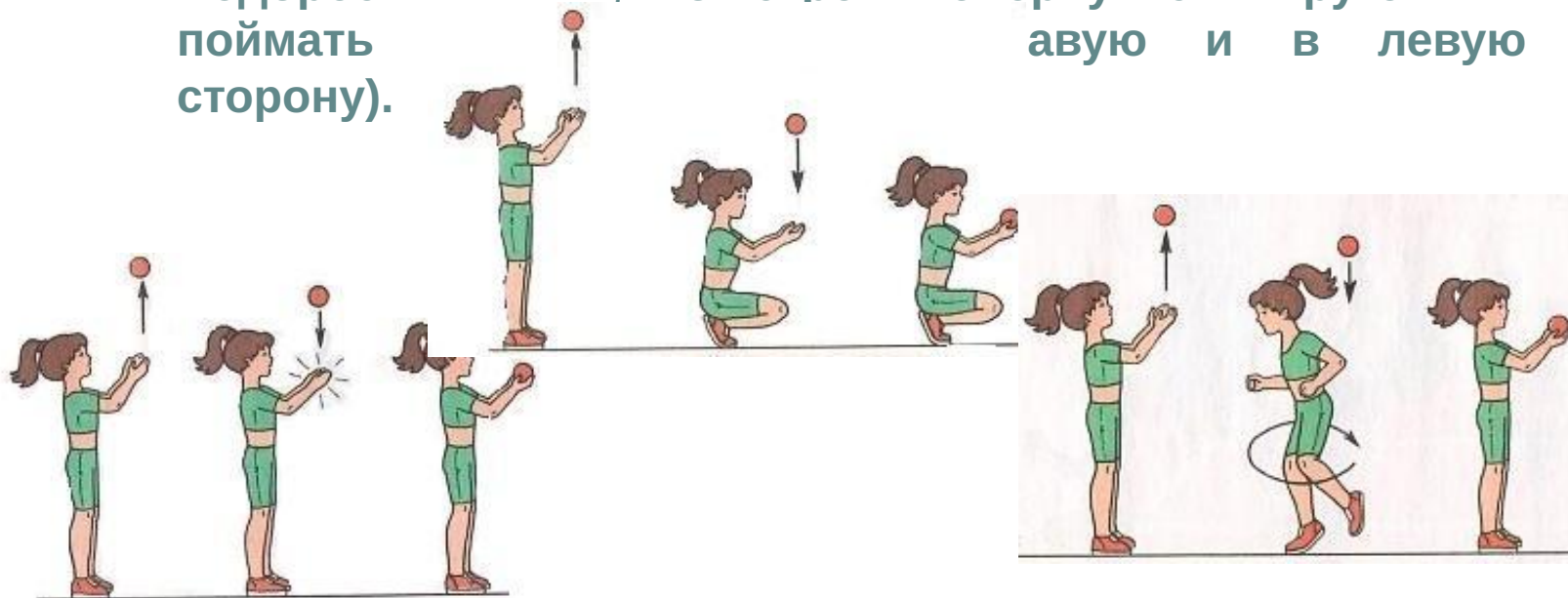


# Упражнения для развития быстроты

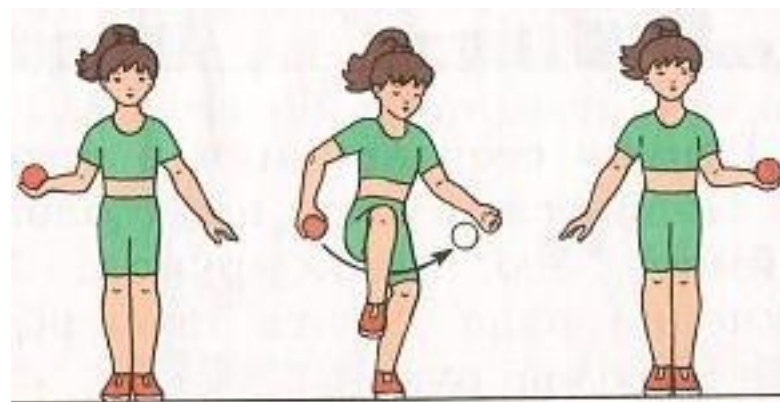
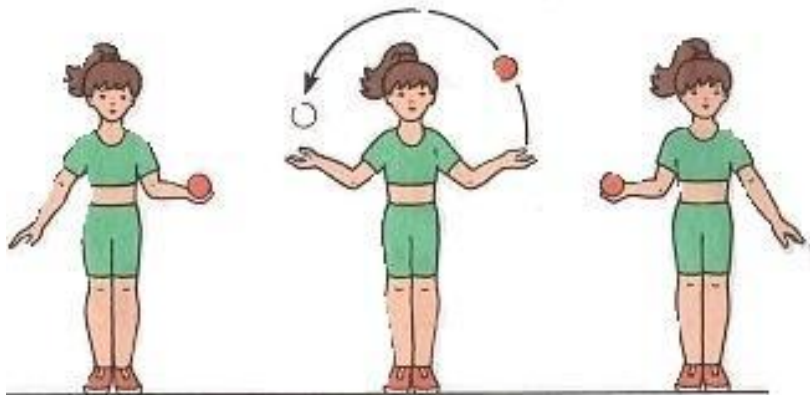
Из положения

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 мяч (справа и в левую сторону).

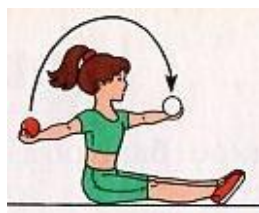
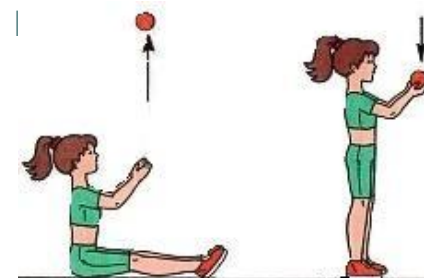


5. Подбросить мяч левой рукой, поймать правой. Затем наоборот.
6. Быстро поднять ногу вверх и пробросить мяч под ногой, опустить ногу и поймать мяч. Делать поочередно правой и левой ногой.



## 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 поочередно правой и левой рукой.
4. Подбросить мяч, быстро встать на ноги и поймать его.
5. Зажать мяч ступнями и, слегка сгибая ноги



# Выносливость

**Т**ь это способность длительное время выполнять какую-либо работу без утомления мышц.

Выносливость развивается с помощью физических упражнений, которые надо выполнять до чувства лёгкой усталости, с чередованием отдыха и повтора упражнения.



# Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

- Прыжки через скакалку на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге. Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Бег на месте в спокойном темпе.
- Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Приседать обычным способом – на двух ногах. Приседания так же эффективны, как бег.
- Стоя делать прыжки, при которых одна нога впереди, другая – сзади.
- Основная стойка— упор присев— упор лежа — упор присев — выпрыгнуть вверх с хлопком рук над головой. Выполнять 30 секунд, увеличивая постепенно время занятия до минуты.



# Гибкость

Это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от подвижности суставов и может быть активной (за счет сокращения мышц в данном движении) или пассивной (за счёт помощи).

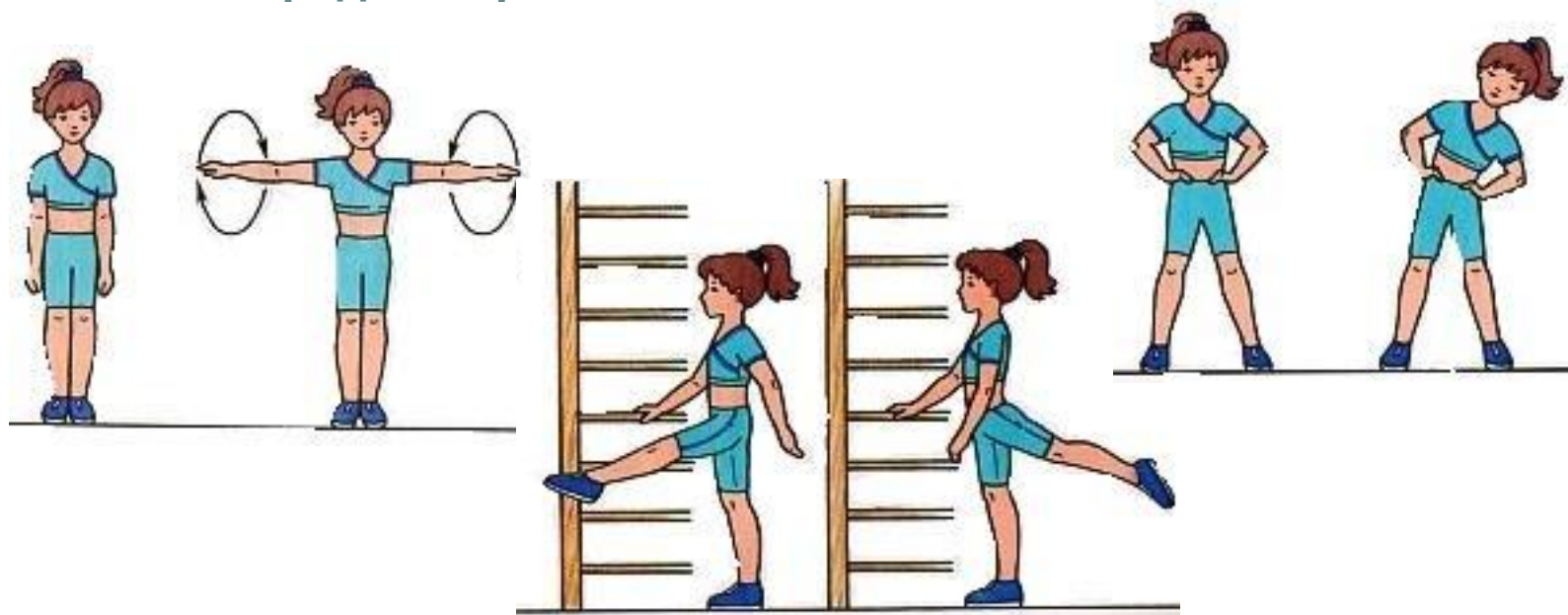
Для её развития используют упражнения с большим размахом движений, с подбором отдельно для рук, ног и туловища.



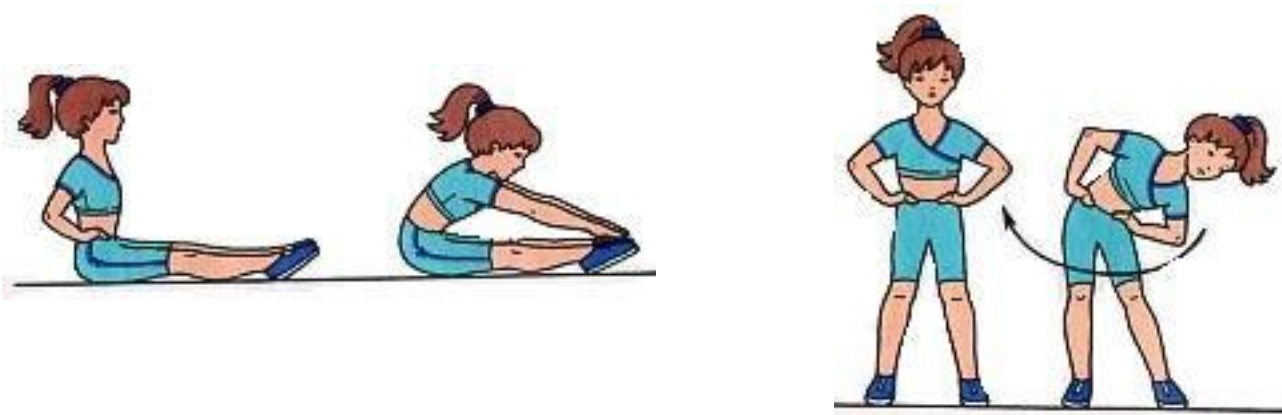


# Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.



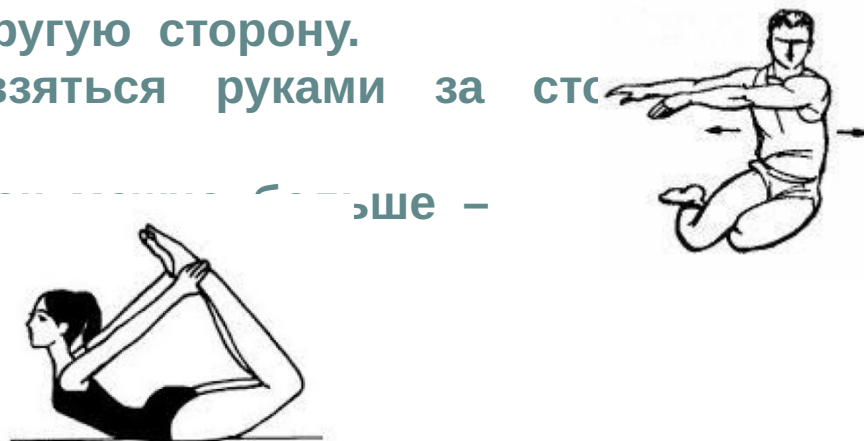
4. Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. Энергичные круговые движения туловища попеременно влево-вправо.
5. Сидя на полу, руки на поясе. Наклоны вперёд с касанием пальцами рук носков ног.

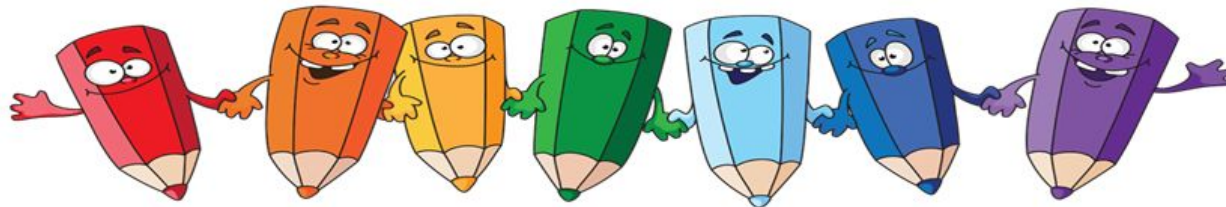


6. Стойка на коленях, руки в стороны. Сесть вправо, руки влево. То же в другую сторону.

7. Лёжа на животе, взяться руками за ступни.

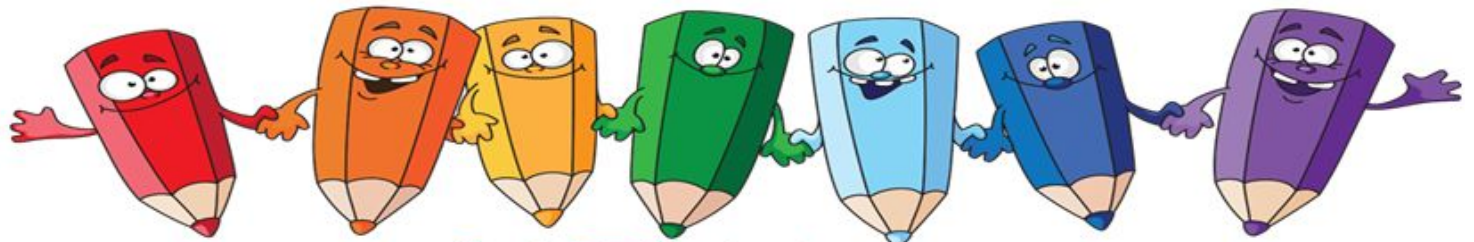
Прогнуться в спине к стене – «колыбель» на животе





## ЗАДАНИЯ

1. С помощью одного из взрослых измерь свои длину и массу тела. Запиши полученный результат.
2. Проверь свою осанку
3. Разучи комплекс упражнений для развития силы.
4. Проверь силу мышц рук, выполни сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
5. Проверь силу мышц брюшного пресса, выполнив поднятие туловища из положения лёжа.
6. Проверь силу мышц ног, выполнив прыжок в длину с места.
7. Разучи упражнения для развития быстроты.
8. Проверь свою выносливость с помощью приседаний.
9. Проверь подвижность суставов своих рук, выполнив упражнения с гимнастической палкой.
10. Проверь подвижность тазобедренных суставов, выполнив маховые движения ног вперёд и назад



## ВОПРОСЫ

1. Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?
2. Что надо делать, если осанка неправильная?
3. Какие основные физические качества человека ты знаешь?
4. Что такое сила?
5. От чего зависит сила?
6. Что такое быстрота?
7. От чего зависит это физическое качество?
8. Что такое выносливость?
9. Как развить выносливость?
10. Что такое гибкость?
11. От чего зависит это физическое качество?



**Выполняй ежедневно  
физические упражнения!**

