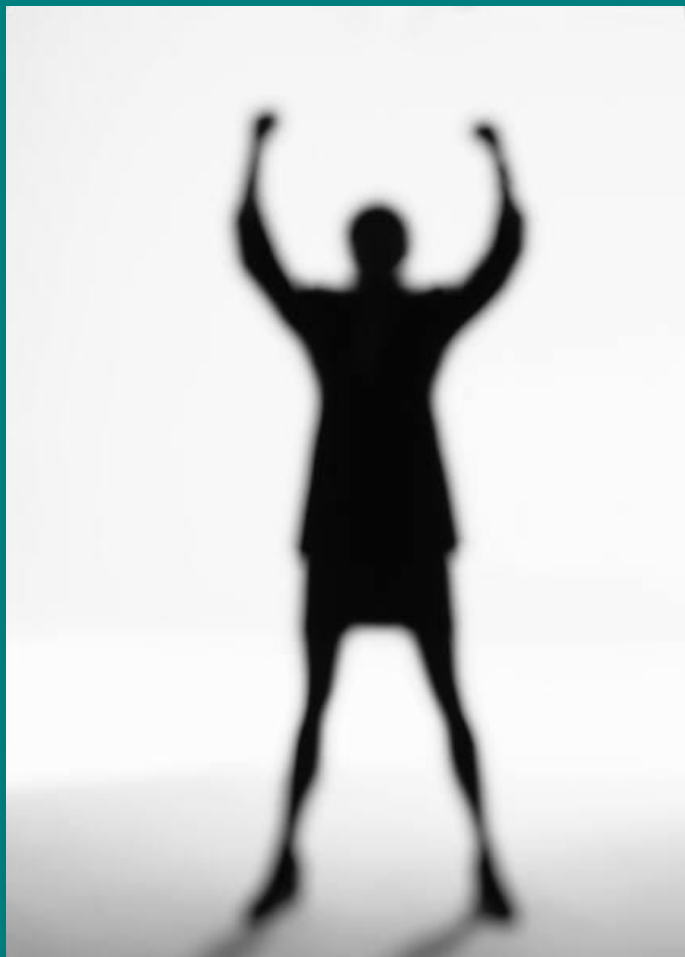


Сила в физкультуре. Физические упражнения.

Презентацию
подготовила ученица 9
«Б» класса Чебенова
Альбина



- ▶ **Физическое воспитание— педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей.**



- ▶ **В процессе физического воспитания осуществляется совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальной системы знаний. Разносторонняя физическая подготовка способствует развитию и активности различных мышц, улучшает функции внутренних органов и систем.**



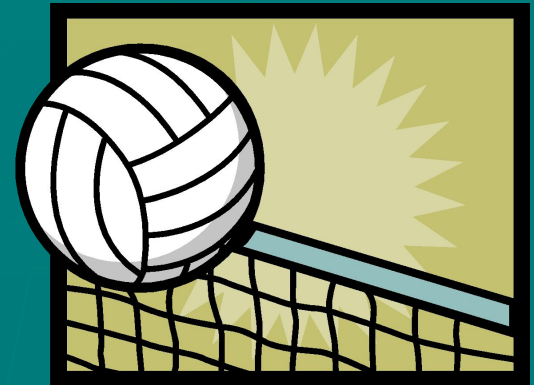
Сила

- ▶ Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес которого необходимо преодолевать.

Тренировка

- ▶ Помните, что нельзя начинать упражнения с отягощениями без разминки. Каждое из тренировочных занятий должно состоять из трёх частей:
- ▶ Первая— подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины—6-8 минут, а мужчины—8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнение рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабления. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат.

Вторая— основная часть. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения на развития силы и в конце основной части занятия— упражнения для развития выносливости.





- ▶ Третья—заключительная часть. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий в ходьбу (2-6 минут), и упражнения на расслабления в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.
- ▶ Учитывая свою двигательную подготовленность, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 8-10 раз подряд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ:

- ▶ 1 Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа. И. п.—опираясь руками о пол, а носками— в пол. На счет 1— согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног; на счет 2— и.п. Сгибая руки— вдох, выпрямляя— выдох.
- ▶ 2 И. П.—сидя на полу в упоре сзади. 1— согните ноги (колени к груди); 2— выпрямите ноги под углом 90° ; 3— снова согните; 4—и.п.
- ▶ ВАРИАНТЫ: а) 1—поднимите прямые ноги до угла 90° ; б) движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45° , вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»).



- ▶ 3 И. п. – о.с., в руках гантели 2-3 кг. 1 – руки через стороны вверх, посмотрите на гантели; 2 – и.п.
- ▶ ВАРИАНТ: руки поднимите движением вперёд (мальчики).
- ▶ 4 И. п. – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4-и.п.
- ▶ 5 подтягивание на перекладине (мальчики). Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.
- ▶ 6 И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч массой 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочерёдно) рукой – от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобнее выполнять на воздухе.

- ▶ 7 приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3-4 кг).
- ▶ 8 растягивание резинового бинта из положения руки вперёд, руки вверх.
- ▶ 9 И.п. лёжа на спине, носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.
- ▶ 10 И.п. – лёжа на спине. Поднимайте прямые ноги до угла 90° , медленно возвращаясь в исходное положение.



Развивание скорости

- ▶ Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу, и быстроту, так называемые скоростно-силовые качества. Ваш возраст является одним из благоприятных периодов для развития этих качеств.
- ▶ Скорость движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе. Наиболее распространённые упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 60м, бег на простых коньках на 300м. Для развития скоростно-силовых качеств, применяются прыжки на одной и двух ногах в длину и в высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.

Прыжки в длину

- Знайте, что в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», результат зависит от скорости разбега (чем выше скорость разбега, тем длиннее прыжок). К моменту отталкивания скорость должна быть максимальной.
- При отталкивании толчковая нога должна быть полностью выпрямлена, туловище прямое, руки двигаются вперёд одновременно с коленом маховой ноги.
- Последний шаг перед отталкиванием следует делать несколько короче.

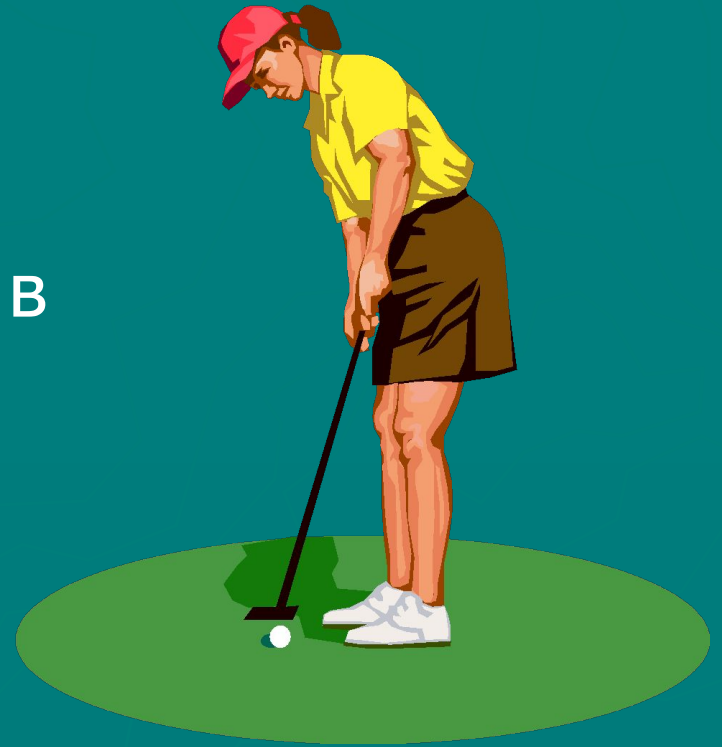
Прыжки в высоту

- ▶ После отталкивания маховая нога, сильно согнутая в колене, продолжает движение вперёд – вверх, а толчковая немного назад (получается «полёт в шаге»). Затем толчковая нога подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются коленями к груди в положение «согнув ноги». В конце полёта ноги выпрямляются для приземления.
- ▶ Приземляться надо на обе согнутые ноги, ступни примерно на ширине плеч, приседая, потянуться руками вперёд.
- ▶ При прыжке в высоту способом «перешагивание» разбег осуществляется под углом 35-40° к планке. Место отталкивания отстоит от планки на 3-4 ступни. Если у вас толчковая нога правая, то разбежаться надо с левой стороны, если левая, то справа.

Метание

- ▶ Скорость разбега постепенно увеличивается к моменту отталкивания. Число шагов разбега 7-9. Предпоследний шаг разбега делается длиннее, чем остальные, а последний несколько короче. В момент отталкивания туловище выпрямлено и слегка отклонено назад, толчковая нога несколько сгибается, руки и маховая нога, немного согнутая в колене, энергично движутся вверх. В момент отталкивания от земли толчковая нога полностью выпрямляется. Маховая нога проносится над планкой и резко опускается вместе с руками вниз.
- ▶ При метании мяча с места в исходном положении туловище выпрямлено, мяч находится в слегка согнутой правой (левой) руке, левая нога на полшага впереди правой, правая сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх - назад над плечом. Тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади. Отталкиваясь ею, плечи подать вперёд. Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счет хлёсткого движения кисть выпускает мяч.

- ▶ Длина полёта мяча зависит от начальной скорости его полёта и от угла выпуска (траектории). Оптимальным считается угол 45° .
- ▶ Первое из нижеприведённых упражнений не делайте сразу в максимальном темпе. Прodelайте сначала каждое упражнение с большой амплитудой, но с несколько меньшей (по сравнению с максимальной) скоростью.



ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

- ▶ Помните, что при выполнении упражнений для развития силы нужно постепенно увеличить число повторений. При чем, в зависимости от упражнения старайтесь делать такую паузу между повторениями, которая обеспечивала бы сохранение работоспособности при ощущении некоторого утомления мышц. В этом случае будет достигнут, хороший эффект тренировки.
- ▶ Подбирайте упражнения таким образом, что бы поочерёдно работали разные группы мышц. Например, в начале тренируйте мышцы рук, плеч, затем ног, далее— мышцы спины и брюшного пресса. При этом соблюдайте, ещё одно важное условие— старайтесь нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере.

- ▶ Никогда не выполняйте упражнения на силу до предела.
- ▶ Обязательно научитесь правильно дышать во время упражнений, – не натуживайтесь и долго не задерживайте дыхание. Не рекомендуется перед упражнением делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота ещё недостаточно укреплены.

- ▶ Основной показатель при выполнении силовых упражнений – ваше самочувствие. Если вы почувствовали усталость, то на следующей тренировке нагрузку надо снизить.
- ▶ После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.