

# Физическое развитие и физические качества человека

Материал для учащихся начальных  
классов



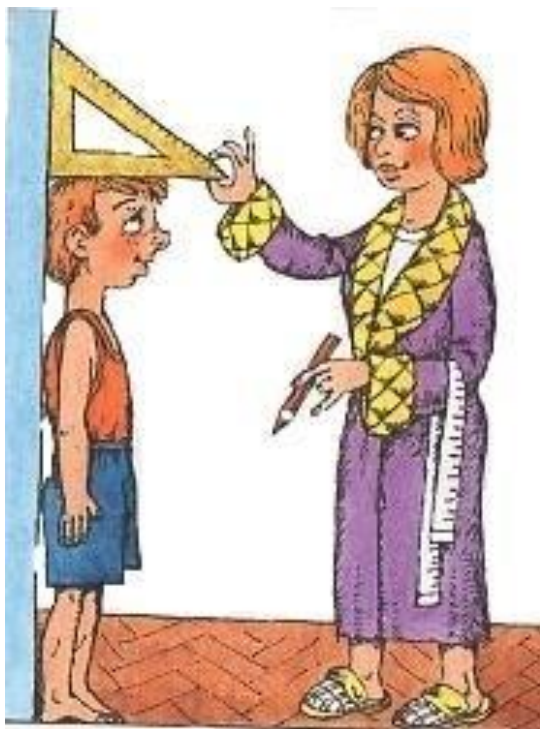
# Физическое развитие

- 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.



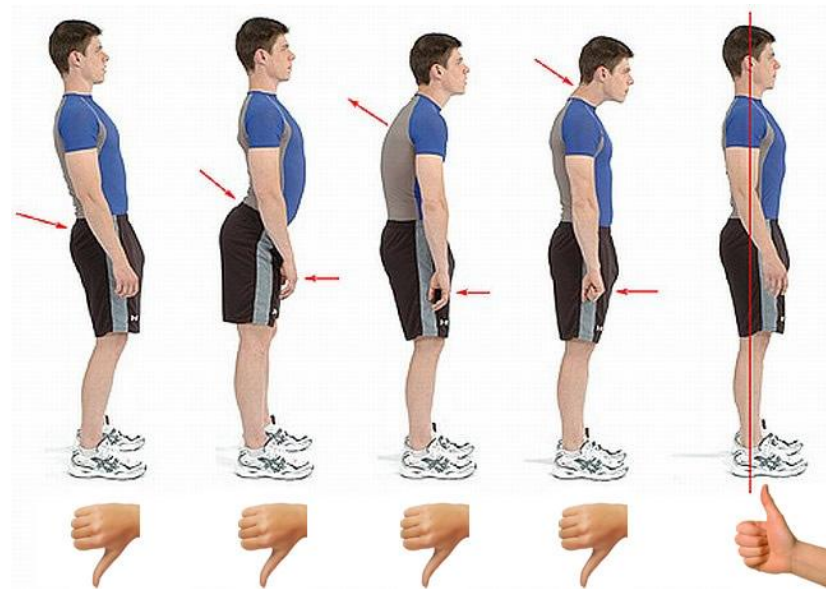
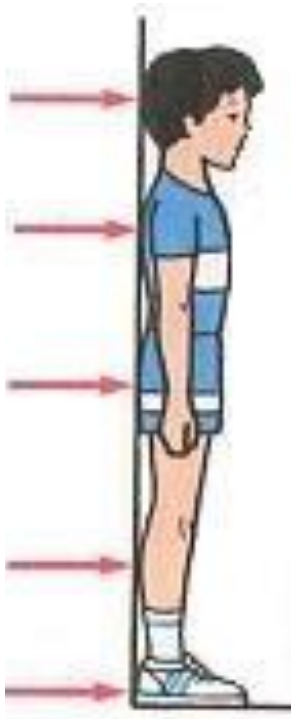
Для измерения **МАССЫ** тела используют напольные весы.



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 и з 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



# 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.



# 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.





# 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.

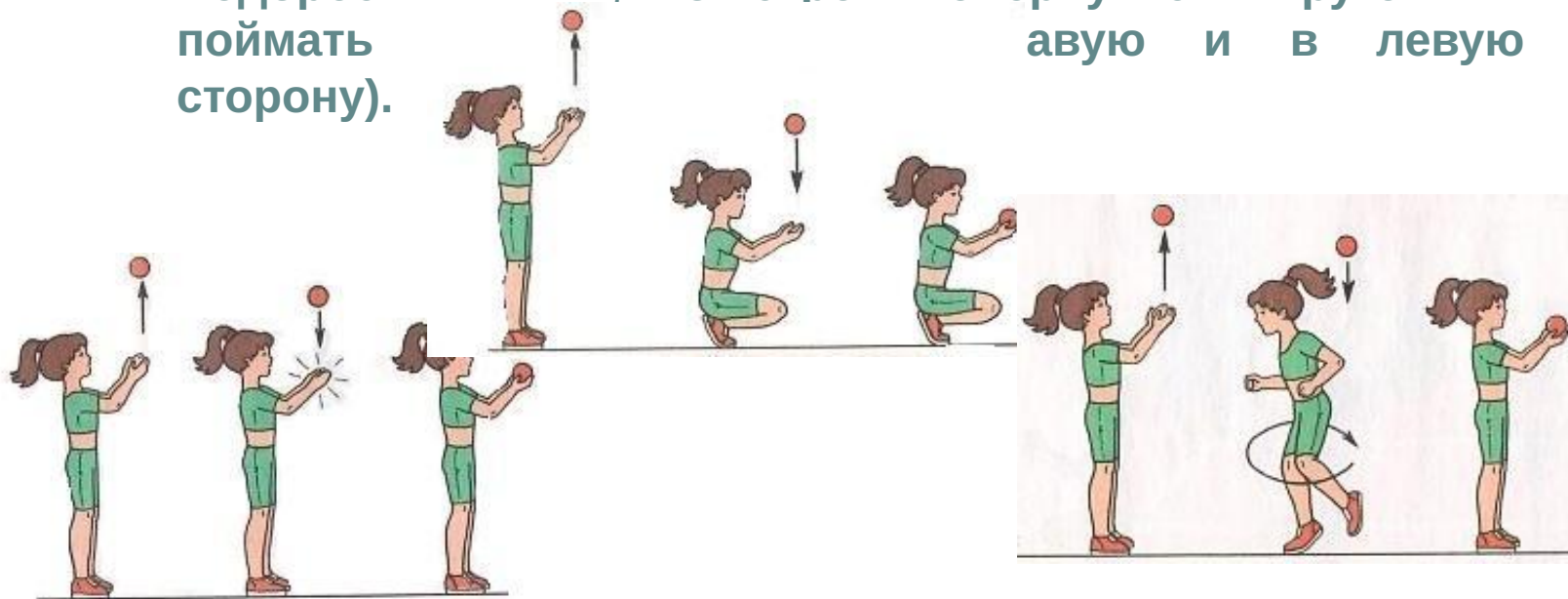


# Упражнения для развития быстроты

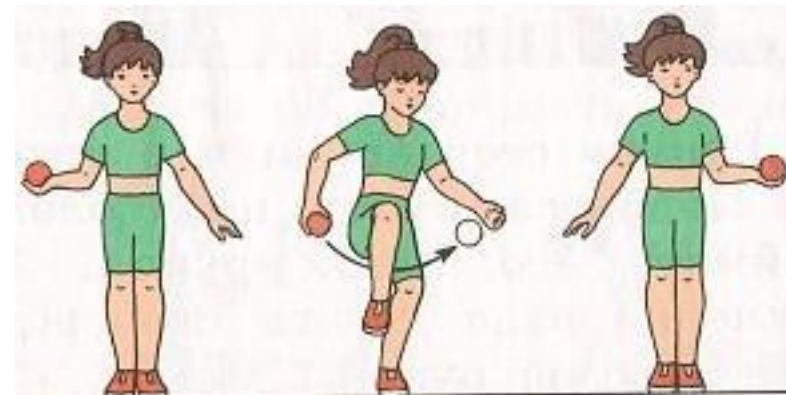
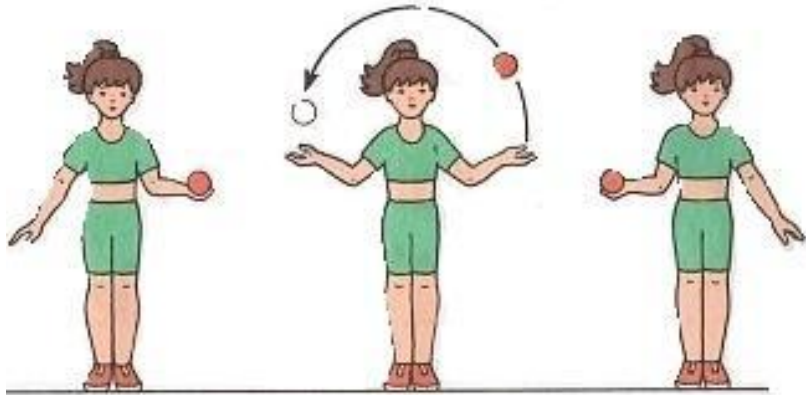
Из положения

стоя

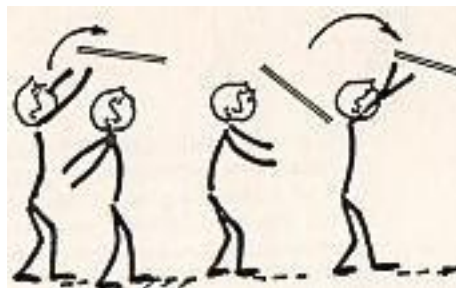
1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.
2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.
3. Подбросить мяч, быстро присесть, встать и поймать мяч.
4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч (справа и в левую сторону).



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.

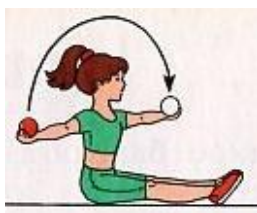
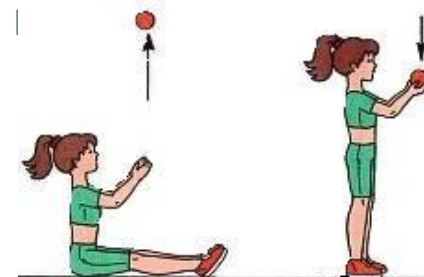


7. Бросок палки вверх двумя руками – движение выпрямленных рук назад - вперёд – ловля палки.
8. Бросок палки вверх – поворот туловища – ловля палки.



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



6. Сид в упоре, колени  
вверх – ловля палки



палки стопами

**Выполняй ежедневно  
физические упражнения!**

