



Физические качества

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость - способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможного длительного времени.


Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5 летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность - это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность не автоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.



Развитие физических качеств с помощью подвижных игр

Игры на ловкость. Мышеловка, Мы веселые ребята.

Мышеловка

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры:

Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают.

*Ах, как мыши надоели,
развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
всюду лезут – вот напасть.*

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

Мы веселые ребята

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится водящий. Играющие хором произносят

*Мы веселые ребята,
любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
1,2,3 – лови!*

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящий старается поймать их.