



## «Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на формирование физических качеств дошкольников»

Занятия физической культурой и спортом готовят ребёнка к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию. Способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств.

Физическими качествами ребёнка называют отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки, которыми люди наделены с момента их рождения. Физические качества человека претерпевают изменения в процессе роста и развития организма. Но эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическими упражнениями. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта проявляются все физические качества. Но для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо воспитать преимущественно одно или несколько физических качеств. Например: бегуну на короткие дистанции, необходимы преимущественно быстрота и сила, штангисту – сила, акробату – ловкость и т.д.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



Средствами воспитания силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.п.), упругих предметов (эспандер, резиновый жгут), массы собственного тела (подтягивание, приседания), массы партнера и др.

**Быстрота** – способность человека выполнять движения в минимально короткий срок. Средствами воспитания быстроты будут движения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Применяются простые по координации упражнения, но их выполнение не должно быть продолжительным.

**Выносливость** – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении возможно более длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступившим утомлением, по другому выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

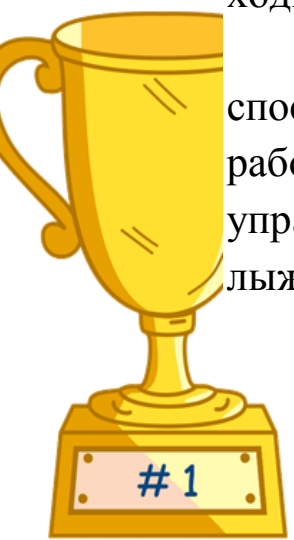
Различают два вида выносливости:

**ОБЩУЮ**

**СПЕЦИАЛЬНУЮ**

**Под общей выносливостью** понимается способность человек продолжительное время выполнять физическую работу умеренной интенсивности (плавание, спортивная ходьба и т.п.).

**Под специальной выносливостью** понимается способность человека длительное время поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений (специальная выносливость бегуна, пловца, лыжника).





**Общая выносливость воспитывается** равномерным методом, специальная – переменным, интервальным и соревновательным методом.

**Ловкость** – это способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эффективными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика и др.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большей амплитудой.

Для воспитания гибкости используют:

- активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (наклоны туловища назад до отказа, маховые и пружинящие движения – махи ногами, пружинящие наклоны туловища в стороны);
- задания с предметными ориентирами (взмахнуть ногой до висящего мяча);
- упражнения с активной помощью партнера и др.

**Физические качества не воспитываются по отдельности**, совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные (перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным.

Поэтому считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является **разносторонняя физическая подготовка**.

