

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

Методические материалы
в помощь педагогам дополнительного образования детей
по программе «ОФП юных спортсменов»

Автор:
Педагог дополнительного образования
Глебова Анастасия Алексеевна

Казань 2025 г

Методические рекомендации по развитию физических качеств учащихся младшего школьного возраста

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма человека, определяющих силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений учащихся.

В развитии физических качеств младший школьный возраст рассматривается как наиболее благоприятный для целенаправленного всестороннего развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Именно на возраст 7 лет приходятся существенные преобразования в организме ребенка и который является наиболее чувствительным (сенситивным) в развитии важнейших психо-физиологических функций, в период которых можно добиться наибольших положительных сдвигов в развитии физических качеств. Задача педагога в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и содействовать развитию физических качеств. Следует обратить внимание учителей и родителей на то, что интенсивные физические и психологические нагрузки в сенситивный период могут оказывать как стимулирующее влияние на детский организм, так и вызывать негативные последствия.

Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, полученных учащимися программе общей физической подготовки является основой для определения уровня физической подготовленности. При этом выявляется как уровень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, так и уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (м., см., сек., раз).

Физическая подготовленность детей предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень развития физических и прикладных навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических

занятий физическими упражнениями, которые развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Показатели физической подготовленности учащихся считаются объективными, если соблюдаются следующие правила:

1. В процессе занятий проводится проверка и оценивание результатов освоения учебной программы.

2. Проверяемый объем умений и навыков соответствует содержанию учебной программы и планированию на каждый год обучения.

3. Определение уровня освоения учебного материала проводится с учетом сенситивных периодов развития учащихся и на основе предлагаемых им физических упражнений и заданий.

В младшем школьном возрасте физические упражнения важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений.

Установлено, что от 7 до 12 лет идет интенсивное развитие двигательных способностей. Например, в беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, длина и высота прыжка, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы; в бросках и метаниях с 7-8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления.

В младшем школьном возрасте физические качества у мальчиков и девочек развиваются неравномерно. Для мальчиков 7-9 лет наиболее эффективны занятия физической подготовки, в содержании которых включены упражнения, развивающие быстроту и общую выносливость, в 9-10 лет – гибкость и чувство равновесия. У девочек 7-10 лет упражнения на развитие быстроты должны присутствовать на всех занятиях по физической подготовке, а также включения упражнений, развивающих равновесие, статическую,

динамическую и общую выносливость. Периодом наибольшего прироста в развитии общей выносливости у девочек является возраст 8-11 лет. С 10 лет девочкам можно предлагать силовые упражнения на крупные мышечные группы. По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет силовые характеристики увеличиваются неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать к 12 годам, а затем ее развитие несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, максимально используя их в подвижных играх.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом в развитии **координационных способностей** (КС). Естественный прирост показателей КС в 7-9 лет составляет в среднем у мальчиков 56,2%, у девочек 63,3%. Большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата в 6-10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Достигнутый на определенном этапе обучения уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках физической культуры и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме. При планировании учебного материала эти данные учителю следует использовать в практике своей работы.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями, их сочетаниями и перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях. О развитии ловкости можно судить по тому, какими сложными движениями человек способен овладеть, какое время ему необходимо для этого, и по степени точности, которой он может достигнуть в данном движении после некоторой тренировки. Для младших школьников наиболее приемлемыми являются игровой и соревновательный методы, методы повторных и интервальных упражнений.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста координационные способности занимают ведущее место среди физических

качеств. Наибольшие сдвиги в развитии координации движений происходят у детей в возрасте от 7 до 12—13 лет.

Координационные способности (КС) представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие управление пространственными, временными и силовыми характеристиками движений (во всех суставах, по всем осям). Высокий уровень развития КС позволяет овладеть большим количеством движений, необходимых ребенку в учебной, спортивной, бытовой и, в будущем, трудовой деятельности.

Вариативность упражнений и заданий для воспитания координации движений осуществляется следующими способами:

- изменение количества частей тела (рук, туловища и ног), участвующих в упражнении,
- использование различных плоскостей движений разными частями тела (сагиттальной, фронтальной, горизонтальной),
- использование разнонаправленных движений в суставах различных частей тела,
- использование различного ритма движения рук и ног,
- изменение частоты использования новых движений,
- изменение направления выполнения движений,
- использование перемещений в пространстве.
- изменением исходных положений (уменьшение или увеличение площади опоры, удлинение или уменьшение рычага – например, поднимание рук при наклоне туловища);
- ускорение или замедление темпа движений.

При подборе упражнений следует учитывать характеристики координационных способностей – точность (правильность принятия заданных положений и выполнения отдельных и целостных движений), ориентировка в пространстве (меняющиеся условия конкретной двигательной деятельности), равновесие (статические и динамические положения тела):

- ✓ упражнения для развития равновесия (например, стойки на одной ноге с заданиями; вращения, повороты вокруг собственной оси с последующим выполнением поз по заданию);
- ✓ упражнения в ходьбе на месте, с поворотами, с перемещением в пространстве;
- ✓ упражнения на точность выполнения поз и движений (например, промежуточные положения рук под разными углами, «рисование» цифр, букв);
- ✓ упражнения в парах;
- ✓ упражнения-задания с использование зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание;
- ✓ упражнения и движения танцевального характера под музыкальное сопровождение.

Рекомендуется использовать упражнения общего воздействия для плечевого пояса и рук, туловища, ног с изменением следующих параметров:

- ✓ смена положений рук – вперед, в стороны, вверх, перед грудью и т.п.;
- ✓ смена положений ног – основная стойка, стойки - ноги врозь, ноги скрестно и т.п.;
- ✓ смена положений туловища – наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады, стойки на одной ноге и т.п.;
- ✓ одноименные и разноименные (одновременные или последовательные) движения руками и ногами;
- ✓ сочетания движений рук и ног (ассиметричные движения руками и пружинистые, синкопированные движения ногами);
- ✓ движения туловища в сочетании с движениями ног и рук;
- ✓ приседания с движениями рук и туловища;
- ✓ выпады с наклонами туловища и движениями рук;
- ✓ движения рук, туловища в сочетании с перемещением.

Примерные упражнения и задания: постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; более трудные акробатические упражнения; танцевальные движения – ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; варианты прыжков через скакалку; прыжки через разные препятствия; упражнения с мячами; игры, направленные на выполнение быстрого перехода от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов разбега; спуск с горы со сменой стойки (высокой, низкой) на лыжах; подбиение предметов во время спуска со склона в низкой стойке.

Для развития и совершенствования способности точности выполнения движений – метание в цель; упражнения с малыми мячами (удары о пол, броски в стену с последующей ловлей, подбрасывание и ловля мяча с дополнительными движениями); упражнения с мелкими предметами (палочками, кубиками и т.д.); жонглирование малыми предметами. С помощью этих упражнений у учащихся улучшается мелкая моторика мышц, они быстрее овладевают техникой письма, рисования.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранять **равновесие тела** в динамичном и статичном положении. Примерные упражнения в равновесии (по разметке на полу, скакалке, канату, гимнастической скамейке, рейке, напольному бревну): ходьба прямо, боком, спиной вперед с различным положением рук; по ориентирам; без участия зрительного анализатора. Ходьба с заданиями - с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, приставными шагами, прыжками, на носках, в полуприседе, с поворотами на 90° , 180° . Передвижение с предметами (мешочком на голове, мячом, палкой,

скакалкой) и перешагивание через предметы; ходьба по наклонной плоскости. Статические позы и стойки: на носках, одной ноге; с различным положением рук и ног; на малых опорах разной высоты; без участия зрительного анализатора. Переноска набивных мячей и др. предметов.

Упражнения для развития КС характеризуются повышенным тонусом мышечной системы, что может отрицательно влиять на эффективность выполнения двигательных действий за счет излишнего мышечного напряжения и недостаточного расслабления. Для овладения умением расслаблять мышцы используются следующие упражнения:

- ✓ поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей (из положений - кисть поднята; кисть опущена; кисть напряжена, кисть в кулаке), предплечий (свободное покачивание предплечий), плеч (поднимание, опускание, приведение, отведение) поочередно и одновременно;
- ✓ потряхивание кистями, руками и ногами;
- ✓ расслабление мышцы плечевого пояса за счет уменьшения степени напряжения мышц из положения наклона вперед (руки вверх; в стороны; назад; за спиной);
- ✓ раскачивание расслабленных рук в стороны поочередными сгибаниями и выпрямлениями ног, с небольшим наклоном туловища вперед;
- ✓ встречные размахивания руками вниз с поворотами туловища;
- ✓ круговые движения рукой с постепенным ускорением и последующим замедлением (в боковой, лицевой плоскостях), с легким сгибанием ног и разгибанием ног;
- ✓ «волны» туловищем с движением рук вперед; вниз-назад и вверх; с приставным шагом.

Координационные способности тесно связаны с другими физическими качествами: с быстротой, когда необходимо выполнить двигательное действие в условиях дефицита времени; скоростно-силовыми качествами, когда нужно, например, точно бросить набивной мяч или прыгнуть на заданное расстояние;

выносливостью, когда требуется длительное время выполнять сложную по координации двигательную деятельность.

Сила характеризуются способностью организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. В младшем школьном возрасте нагрузки силового характера используются с оздоровительной направленностью (формирование и поддержание правильной осанки), носят относительно локальный характер и умеренную интенсивность, но имеют достаточно высокий объем для стимулирования обменных процессов в мышцах. Для младших школьников наиболее приемлемыми являются методы повторных и интервальных упражнений.

Для воспитания силы используются упражнения и игры, требующие кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке, не вызывающие длительного натуживания.

Примерные упражнения и задания для развития силовых способностей: комплексы упражнений, постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки, булавы).

Упражнения в лазанье, висах, упорах в наклонном и вертикальном направлениях, по скамейке, гимнастической стенке, канату, с постепенным увеличением угла наклона, с помощью рук и ног, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки

по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; повторное выполнение бега в горку.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Для воспитания силовой выносливости используются статические упражнения в форме удержания определенных поз: смешанные висы и упоры, стойки на носках, статические равновесия («ласточка», «пистолетик») и упражнения динамического характера: многократные повторения сгибаний и разгибаний рук в положении смешанных висов и упоров, приседания и т.д.; переноска партнера в парах.

Гибкость (подвижность в суставах) - способность выполнять движения с большой амплитудой, которая характеризуется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата, достижением максимальной величины движений отдельных частей тела в определенном направлении. Показатель гибкости – амплитуда движений, которая развивается одновременно с формированием мышечной силы и способностью расслаблять мышцы на основе выполнения изучаемых движений и влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для младших школьников наиболее приемлемыми является метод повторных упражнений (только после разминки).

Выделяют два основных вида гибкости - **активную и пассивную**.

Активная гибкость обусловлена способностью производить движения с большой амплитудой силой мышц, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи.

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава, эластичности мышц и связок и определяется величиной возможной амплитуды движения под действием внешних сил (например, силы тяжести или усилий партнера). Упражнения на гибкость следует выполнять, постепенно увеличивая

амплитуду, вначале в медленном темпе, затем в более быстром. Особенno важно соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях с партнером. Упражнения для развития пассивной гибкости и статические упражнения целесообразно применять с IV класса, когда с возрастом существенно возрастет масса мышц и связочному аппарату достаточно упруг и эластичен.

Для развития гибкости в основном используют:

- динамические (активные) движения с максимальной амплитудой (без отягощений маховые, рывковые, пружинистые с партнером) - совершенствуют активную гибкость;
- статические положения с максимальной амплитудой (с самозахватами, с партнером, на снарядах) - совершенствуют пассивную гибкость.

У детей с малой подвижностью в суставах предпочтение следует отдавать динамическим упражнениям, которые будут способствовать растяжению, например, мышц-сгибателей, и развитию силы мышц-разгибателей, благодаря укреплению которых будет происходить увеличение амплитуды движений. Если у ребенка недостаточно развита пассивная подвижность, то ему полезно давать больше статических упражнений, которые в наибольшей степени повышают растяжимость мышц, ограничивающих размах движений. В обоих случаях наряду со статическими целесообразно применять смешанные упражнения.

Упражнения на гибкость целесообразно проводить в конце основной или в заключительной части занятий. Перед тем, как приступить к выполнению упражнений на гибкость, следует провести разностороннюю разминку. Комплекс упражнений на гибкость лучше всего начинать с упражнений для развития активной гибкости и только затем пассивных упражнений на гибкость. Не стоит забывать, что выполнение упражнений на уровне максимальной амплитуды может приводить к возникновению болевых ощущений у учащихся. Чтобы достичь оптимальной подвижности, нужны ежедневные упражнения и выполнение условия, при котором оптимальная

подвижность определяется величиной, которая должна несколько превосходить максимальную амплитуду движений в изучаемых двигательных умениях и навыках. После достижения необходимой величины подвижности количество упражнений на гибкость следует уменьшить, но сохранить достигнутую амплитуду движений. Если не соблюдать это условие, то у детей будет наблюдаться снижение гибкости. Для снижения подвижности до исходных величин достаточно недельного перерыва в занятиях. Поэтому, кроме уроков физической культуры, рекомендуется включать упражнения на гибкость в другие формы физического воспитания школьников, например, в ежедневную утреннюю гимнастику, спортивный час, систему дополнительного и самостоятельного образования. Особо осторожно следует подбирать упражнения рывкового характера для учащихся младшего возраста, не допуская перегрузок на суставы и в особенности на позвоночник. Круговые движения руками могут выполняться напряженно и расслабленно.

Примерные упражнения и задания для развития гибкости: различные виды ходьбы с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; широкие стойки на ногах с различными движениями; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание, разгибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Для воспитания гибкости применяются **упражнения на растягивание**. Они характеризуются ритмичными движениями в медленном темпе, которые могут выполняться напряженно или расслабленно, с использованием движений рывкового или «пружинного» характера, с приложением собственных или внешних усилий, с постепенным увеличением амплитуды. В комплексах возможно использование следующих упражнений:

- ✓ потягивания (с фиксацией подъема на носки): подъемы рук в стороны, вверх (одновременно, попеременно) с прогибом в грудном отделе, потягиванием вверх и с последующим их опусканием; последовательное поднимание рук дугами внутрь (наружу); разведение рук в стороны-назад-вниз с напряжением и последующим расслаблением плечевого пояса;
- ✓ повороты или наклоны головы,
- ✓ пружинистые надавливания на пальцы (пальцы вместе, разведены); повороты кистей ладонями наружу с одновременным напряженным разгибанием рук (вниз, вверх, вперед); движения согнутыми руками к плечам (вперед и назад, круговые);
- ✓ поднимание и опускание, сведение и разведение лопаток (одновременно, поочередно);
- ✓ круги руками: одной, двумя в лицевой плоскости в одну и другую сторону одновременно и последовательно; в одну сторону (вправо, влево); одной, двумя в боковых плоскостях (одной, двумя вперед, назад и разноименно);
- ✓ рывки руками: назад (согнутыми, прямыми руками, кисти в кулаках; пальцы сплетены за спиной, кисти повернуты ладонями назад) одновременно; в стороны-назад (согнутыми, прямыми; ладонями книзу, кверху) одновременно; вверх-назад (пр прямыми руками, кисти в кулаках) попеременно и одновременно; в стороны согнутыми поочередно; с поворотом туловища;
- ✓ хлопки руками перед собой и за спиной;
- ✓ толчки и удары: прямой удар поочередно правой и левой рукой; удары вверх поочередно, одновременно двумя руками, с вставанием в конце удара на носки; удары вверх-назад согнутыми руками поочередно и одновременно; в стороны с поворотом предплечий, над головой; локтями вверх, вниз; согнутыми руками внутрь-в стороны; соединение различных ударов; имитационные бросковые и толчковые движения.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценные упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Наиболее эффективно развитие общей выносливости при условии постепенного увеличения числа повторений и продолжительности упражнений при относительно умеренной интенсивности. Для младших школьников наиболее приемлемыми являются метод непрерывного упражнения, которое может выполняться в равномерном и переменном темпах, повторный метод (чередование нагрузки с паузами отдыха).

Выносливость воспитывается путем применения упражнений, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку больше той, которую он уже привык переносить. В процессе таких упражнений организм ребенка постепенно адаптируется к состоянию утомления из-за повышенного объема работы, приобретается способность выполнять задание более длительное время, а затем быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

Различают два вида выносливости - **общую и специальную**.

Общая выносливость – способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренной интенсивности в течение длительного времени, включающей функционирование большей части мышц организма (длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах). Высокий уровень развития общей выносливости способствует хорошей устойчивости организма к утомлению как при физической, так и при умственной работе.

Специальная выносливость - способность длительное время выполнять работу при различных видах двигательной деятельности, в избранном виде.

Например, выносливость к бегу на короткие дистанции, выполнению гимнастических комбинаций или локальных упражнений (сгибание-разгибание, поднимание-опускание, приседания) называют специальной выносливостью спринтера, гимнаста, скоростной или силовой выносливостью.

Общая и специальная выносливость мало зависят друг от друга. Однако работу, связанную с развитием общей выносливости, следует планировать во времени раньше, чем развитие специальной выносливости.

Средством воспитания общей выносливости являются такие упражнения, которые позволяют достичь высоких величин сердечной и дыхательной производительности организма и требующие участия возможно большего числа мышц организма ребенка (например, ходьба на лыжах, бег на коньках будут предпочтительнее обычного бега или подвижных игр).

Обучение глубокому и ритмичному дыханию формирует у учащихся навыки **рационального дыхания**, умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. С самого начала при развитии общей выносливости большое место отводится обучению правильному дыханию, выполнению полного и интенсивного, сознательно форсированного выдоха (обычно вдох длится несколько дольше выдоха). Детям следует напоминать, что задержка дыхания приводит к неправильной работе всего организма человека. Этот процесс происходит при стесненном положении грудной клетки, напряжении брюшных мышц, принятии статических положений, перенапряжениях и во время разучивания новых, непривычных, в особенности медленных движений. В каждом упражнении есть моменты, когда усиленному вдоху и выдоху способствуют движения рук и ног, полуприседы, повороты, полунаклоны и наклоны туловища. Например, поднимание и разведение рук в стороны способствует растягиванию мышц грудной клетки, тем самым облегчается вдох. Наклон туловища вперед, присед, подъем ноги вперед вызывает поднимание диафрагмы, чем облегчает выдох (вдох приходится на момент расслабления, выдох – на время наибольшего напряжения работающих мышц). Таким

образом, подбирая упражнения, необходимо установить моменты, способствующие вдоху и выдоху.

Следует помнить следующие правила:

- не задерживать дыхание более 2-3 секунд,
- чем глубже вдох, тем активнее выдох,
- последовательность движений по возможности приспосабливать к ритму дыхания,
- во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3-4 шага – вдох, 2-3 шага - выдох,
- во время выполнения движений дыхание должно соответствовать положениям туловища,
- при незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот (вдох через рот выполняется при интенсивных физических нагрузках и когда требуется пропустить в легкие большое количество воздуха).

Соблюдение этих несложных правил обезопасит учащихся от последствий чрезмерного мышечного напряжения, окажет содействие в увеличении жизненной емкости легких и улучшении экскурсии грудной клетки.

В качестве повышения интереса учащихся к дыхательным упражнениям и усилию их оздоровительного эффекта можно использовать адаптированные упражнения из комплексов дыхательной (парадоксальной) гимнастики по методу А.И. Стрельниковой. Особенностью этой методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела, тренируют все мышцы дыхательной системы за счет активного, направленного короткого вдоха, после которого выдох происходит сам собой. В упражнениях (например, «Насос», «Маятник» и т.д.) рекомендуется выполнять вдох при наклоне вперед, а выдох – при выпрямлении (обычно вдох делается при расширении грудной клетки, выдох – при сжатии; 4 серии по 8 вдохов-движений). Отсюда и название – парадоксальная гимнастика.

Примерные упражнения и задания для развития выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), прыжки со скакалкой на время. Бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 10 минут; передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Повторное проплыивание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплыивание отрезков одним из способов плавания.

Упражнения, направленные на активизацию дыхания и кровообращения – это ускоренная ходьба, повторные прыжки в чередовании с ходьбой, игры с краткими повторениями действий и непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергией.

Наряду с такими универсальными средствами для развития общей выносливости, как передвижение на лыжах и коньках, кроссы, плавание и др., широко используются подвижные игры, включающие кратковременные интенсивные повторяющиеся двигательные действия и отличаться высокой моторной плотностью.

Быстрота – способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Быстрота проявляется через скоростные способности, к формам которых относятся:

-способность к быстрому реагированию на сигнал или скорость двигательных реакций (ответных действий на какой-либо сигнал),

-способность к выполнению одиночных (отдельных) движений с максимальной скоростью,

-способность к быстрому началу движения (в практике – резкость),

-способность к выполнению движений в максимальном темпе (с максимальной частотой).

Основными задачами при воспитании быстроты являются увеличение скорости одиночных простых движений и увеличение частоты движений в двигательных действиях, связанных с перемещением всего тела в пространстве. Ведущим методом развития быстроты в 7-10 лет является повторный, используются также переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный.

Для развития быстроты используются упражнения двух видов: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные) и движения, выполняемые с максимальной скоростью (простые по форме, без использования сигнала, без внешнего сопротивления).

Для поддержания высокого темпа движений и умения быстро расслаблять и сокращать мышцы используется повторный метод (условия - упражнения выполняются с достаточно большой частотой и без излишнего напряжения, не более 10 сек).

Чтобы совершенствовать у детей способность быстро реагировать на движущийся предмет, используют подвижные игры с большими и малыми мячами, флагштоками, воланами и т.д. Упражнения усложняются за счет увеличения скорости и внезапности бросков или сокращения дистанции между игроками. Постепенно у детей вырабатывается быстрота ответного движения, точность, умение предугадать скорость и направление движения предмета по действиям игрока, выполняющего бросок. Для воспитания быстроты движений широко используются игры-упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний, полосы препятствий за наименьшее время. Быстрота одиночных движений наиболее полно проявляется в процессе выполнения мелких движений руками (передача и ловля предметов; упражнения, требующие быстрого реагирования на какой-либо сигнал; игры на внимание) и развивается параллельно с быстройностью ответных действий на какой-либо сигнал.

Упражнения и задания для развития быстроты движений подбираются в соответствии с изучаемыми в уроке двигательными действиями.

Примерные упражнения и задания для развития быстроты:

Упражнения из раздела основной гимнастики (для рук, ног, туловища) - сгибание и разгибание, поднимание и опускание, вращение, махи, наклоны, повороты, приседы, подпрыгивания, выпады с гантелями, утяжелителями.; смешанные упражнения для рук и туловища, ног и туловища с максимальной скоростью, с акцентом на сохранение заданной амплитуды и точности движений; повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных исходных положений; бег с предельной или околопредельной скоростью на отрезках 20 – 60 м (с низкого старта и с ходу), «семенящий» бег на 30-60 м с ускорением, бег на месте в упоре (10- 15 сек.), челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; бег с ходу по отметкам, расположенным на расстоянии 1 метра; прыжки через скакалку за 10-20 сек., броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие быстроты у учащихся протекает наиболее успешно, когда учитель использует различные приемы, создающие при выполнении скоростных упражнений затрудненные условия - переменный темп выполнения, ускорения, гандикап или облегченные - бег с ходу, под уклон, метание легких по весу предметов и т. п.

В младшем школьном возрасте развитие быстроты в значительной мере зависит от темпов развития других двигательных качеств. Поэтому проявление скоростных возможностей учащихся зависит не только от гибкости и координационных способностей, но и от уровня развития скоростно-силовых качеств (способности человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений).

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с преодолением собственной массы тела и упражнения с внешними отягощающими предметами (набивными мячами, бодибарами, гантелями, утяжелителями и т. п.).

Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (отягощение - собственная масса тела):

- разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, спиной вперед, в сторону, через предметы (барьеры, шнуры), по разметке (линии, обручи, «классики», номера, буквы), по гимнастическим матам, песку;
- разновидности прыжков в максимальном темпе: прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед, с двойным вращением скакалки, с чередованием ног, на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра, с продвижением боком и спиной вперед, по ступенькам, с доставанием предметов рукой, головой, через препятствия разной высоты, с подкидного мостика в размеченные зоны, с доставанием стопой, бедром подвешенного предмета;
- разновидности упражнений для рук и туловища: в упоре лежа сгибание и разгибание рук на опоре разной высоты с последующим отталкиванием и хлопками руками, с продвижением вправо-влево, вперед-назад, по кругу; передвижение в висе, лазание вправо-влево, вперед-назад, по диагонали по гимнастической стенке; лежа на наклонной гимнастической скамейке, поднимание и опускание ног.
- разновидности упражнений с внешними отягощениями в темпе (их величина определяется с учетом индивидуальной подготовленности учащихся, пола и возраста): броски набивного мяча вперед-вверх, вверх-назад, вперед-вправо (влево) из различных исходных положений; перебрасывание набивного мяча (одного, двух) в парах на месте и в движении; упражнения общеразвивающего характера (для рук, ног, туловища)
 - сгибание и разгибание, поднимание и опускание, вращение, махи, наклоны, повороты, приседы, подпрыгивания, выпады с гантелями, утяжелителями.