

Методы работы по развитию двигательных качеств учащихся различных типов телосложения.

Наиболее удачной формой поведения урока по развитию двигательных качеств с учетом морфо-конституциональных особенностей является индивидуально-групповая или круговая тренировка.

Для каждой типологической группы особенности выполнения упражнений могут быть такими: различаются темп выполнения, количество повторений упражнения, вес отягощений и т.д.

Соотношение объемов физических нагрузок для школьников астено-торакального и мышечно-дигестивного типа телосложения. (в %).

Качественная направленность нагрузки	Астено – торакальный тип телосложения	Мышечно-дигестивный тип телосложения
Выносливость	60	20
Скоростно-силовые качества	20	60
Ловкость, быстрота, сила, гибкость	20	20

Астено-торакальный тип телосложения.

Нагрузки умеренной интенсивности и большого объема способствуют усиленному развитию выносливости.

Метод длительной работы (аэробный режим) – 40-45 мин. на пульсе 150-160 уд. мин. (10-11 кл.) Выполняется большой объем работы с использованием большого количества упражнений.

Мышечно – дигестивный тип телосложения.

Нагрузки большой интенсивности и малого объема способствуют развитию силы и скоростно-силовых качеств.

Метод интервальной работы (анаэробный режим с паузами неполного отдыха):

-экстенсивный: МТ – 50-60%, вариант – 4-5 упражнений по 3-5 подходов (15 сек. работа x 30 сек. отдых) – отдых между упражнениями от 30-90 сек., в зависимости от интенсивности выполнения и физической подготовки, паузы между кругами 3-5 мин. Количество кругов 1-3.

- интенсивный: МТ - 60-75%, вариант – каждое упражнение выполняется 10-15 раз без ограничения времени в плавном непрерывном темпе.

Длительность пауз между сериями 30-90 сек. Далее – постепенное сокращение времени выполнения упражнений или ускорения темпа их выполнения.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – А – от пола;
Д – от скамейки;
М – ноги на скамейке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки –
А – ноги прямые;
Д – ноги согнуты;
М – ноги на скамейке,
перекладине, шв. стенки.
3. Поднимание туловища из положения лежа в сед, ноги закреплены, руки-
А – вдоль туловища;
Д – за головой, локти вперед;
М – за головой, локти в
стороны.
4. Приседание - А – без отягощения;
Д – с н/мячом, руки согнуты в локтях;
М – с н/мячом, руки за голову.