

# Развитие двигательных качеств

# Двигательные качества

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.



**Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике.

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- динамическая (кинетическая) гибкость
- статически-активная гибкость
- статически-пассивная гибкость

В зависимости от того, какую разновидность гибкости хочет развивать спортсмен, необходимо использовать разные виды растягивания.

Сначала несколько полезных советов для новичков.

- 1. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (велотренажёр, скакалка, бег и т.п.)
- 2. Растягивание - это не накачивание мышц, можно до конца жизни остаться калекой.
- 3. Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное - это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет.



**Быстрота** - комплекс свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

- - **быстрота движений.**

Быстрота, проявляющаяся в частоте движений; измеряется числом движений в единицу времени.

- - **быстрота разбега**

Скорость выполнения разбега в различных прыжках или метаниях. Этот показатель во многом определяет скорость последующих элементов техники - отталкивания в прыжках и финального усилия броска в метаниях.



*Ловкость — способность двигательнo выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшею двигательной задачей:*

- правильно
- быстро
- находчиво





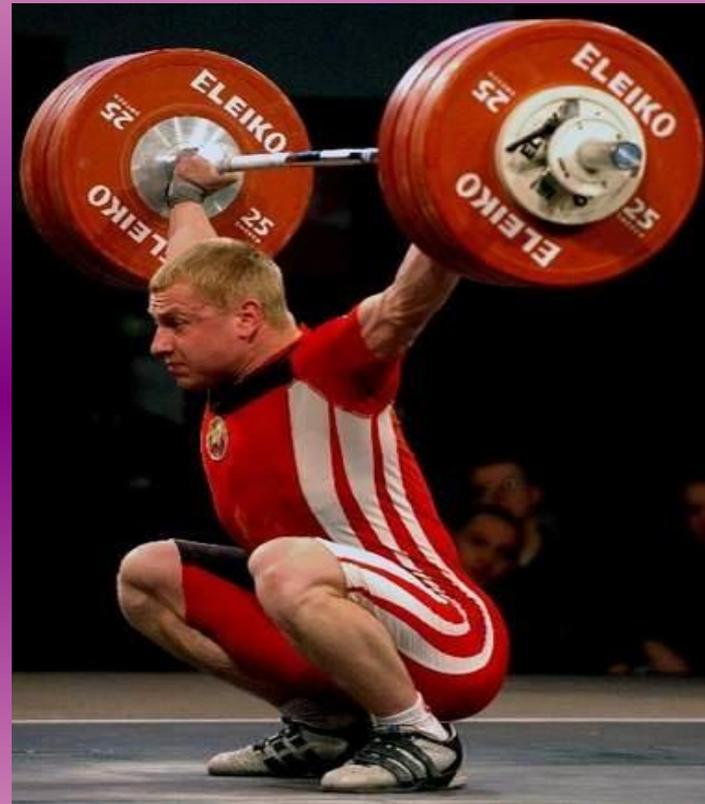
**Выносливость** - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

- 1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.
- 2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

## **Сила**-способность

преодолевать внешнее  
сопротивление или противостоять  
ему посредством мышечных  
напряжений.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛ

1. Для мышц ног. Стойка на правой: присед, выпрямляя левую и поднимая руки вперед («пистолет»). Выполняйте до отказа. Повторите на другой ноге. Отдых между подходами — до успокоения дыхания.
2. Для мышц рук, плеч и груди. Упор лежа: сгибание и разгибание рук. Выполните два подхода — каждый до отказа.
3. Для мышц спины и таза. Широкая стойка, руки в стороны: наклоны туловища; правой рукой коснитесь левого носка, вернитесь в и. п.; повторите упражнение, левой рукой касаясь правого носка. После 10 наклонов в каждую сторону — минута отдыха. Затем снова 10 повторений и 2 минуты отдыха перед следующим упражнением.
4. Для мышц шеи. Руки на затылке: движения головой вперед-назад с активным сопротивлением руками. Два подхода по 10 повторений в каждом.
5. Для мышц живота. Лежа на полу на спине, ступни закреплены, руки вверх: поднимите туловище и коснитесь носков пальцами прямых рук, не сгибая коленей; медленно вернитесь в исходное положение, дыхание равномерное. Два подхода по 15—20 повторений в каждом.



**сколько существует  
разновидностей  
гибкости?**

**2. Что такое быстрота? И  
быстрота разбега?**