

# Развитие физических качеств

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФК ГБПОУ ДИКТ :  
ЩИПКОВА НАТАЛЬЯ  
ВЛАДИМИРОВНА

Основные двигательные (физические)  
качества, их характеристики и  
особенности методики развития.

# Основные физ. качества

- Существует несколько основных физических качеств человека:
  - 1. Сила
  - 2. Быстрота (скорость)
  - 3. Ловкость (координация)
  - 4. Гибкость
  - 5. Выносливость
- 
- Понятие двигательное (физическое) качество определяет стороны двигательных возможностей человека.

# Сила

- СИЛА - это преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.



# Методика развития силы

- Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.
- Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, резиновые амортизаторы и др.).

# Быстрота

- **БЫСТРОТА** - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.



# Методика развития быстроты

- В рамках базового физического воспитания быстрота конкретизируется в ряде частных задач, связанных с программными требованиями по выполнению основных общедоступных нормативов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. д.), а также по освоению комплексных форм двигательной деятельности, характеризующихся динамичной и внезапной сменой ситуаций (элементарные подвижные и спортивные игры, единоборства и др.).

# Методика развития быстроты

- Элементарной основой методики воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнений с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал - упражнение "на быстроту реагирования".



# ВЫНОСЛИВОСТЬ

- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** - это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различными спортивными играми.

# Методика развития выносливости

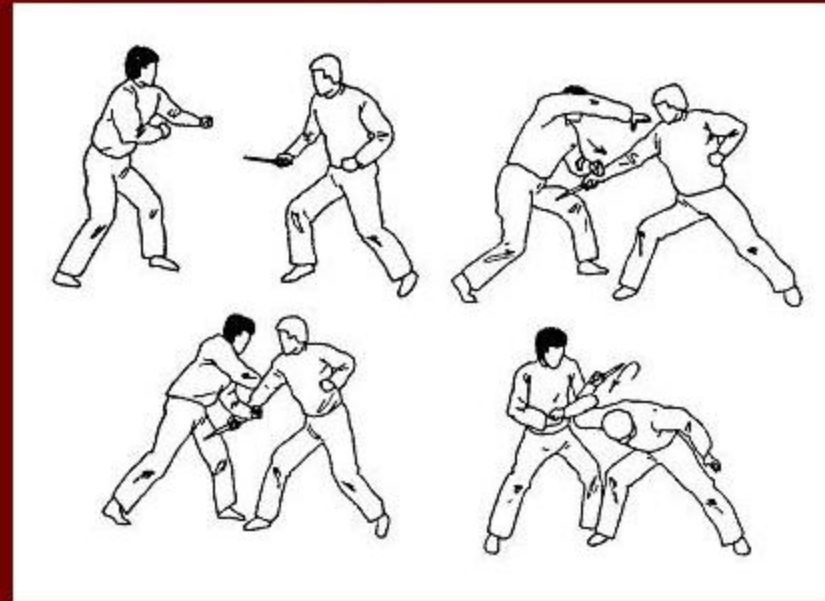
- В спортивной тренировке необходимых ответных реакций, их характера, величины и направленности при развитии выносливости достигают определенным сочетанием компонентов нагрузки:
  - - длины дистанций (или времени работы);
  - - скорости преодоления дистанции;
  - - количества преодолеваемых отрезков дистанции (или повторений);

# Методика развития выносливости

- - продолжительности интервалов отдыха между отрезками (или отдельными повторениями);
- - характера отдыха (активный, пассивный).
- Все виды специальной выносливости базируются на хорошо развитой общей выносливости. Существует большое число разнообразных средств и методов тренировки выносливости. Их можно распределить на три принципиально отличные группы методов: метод непрерывного тренировочного воздействия; метод интервальной работы; метод соревновательный.

# ЛОВКОСТЬ

- ЛОВКОСТЬ - это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.



# Методика развития ловкости

- Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации. Также хорошо использовать игровые упражнения, требующие таких различных движений, как повороты, наклоны, прыжки, быстрые вращения, бег с внезапными остановками, бег боком, спиной вперед и другие. Прекрасно тренируют ловкость спортивные и подвижные игры.

# Гибкость

- ГИБКОСТЬ - это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амplitудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

# Методика развития гибкости

- Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. Разработаны также ориентировочные рекомендации по количеству повторений, темпу движений или времени выдержек.

# Методика развития гибкости

- Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30-45 повторений в серии. Темп при активных упражнениях -- в среднем одно повторение в секунду, при пассивных - одно повторение за 1-2 с. Выдержка статических положений - 4-6 с, пассивные статические упражнения в растягивании целесообразно применять в основном тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц, и связочный аппарат мало поддается деформации.