Общая характеристика физических способностей

- Физическими качествами человеками обычно называют его отдельными двигательными возможностями, например: сила, ловкость, быстрота, выносливость гибкость и другие. Это все природная и генетическая сила движения, которой люди владеют с рождения.

- Развитие физических качеств всегда будет актуальным для любого возраста. Кто-то перенял эти черты через своих родителей, а кто-то трудиться до получения желаемого результата. Некоторые их этих качеств могут помочь человеку в жизни и даже в непредвиденной ситуации.

Теория физического воспитания выделяет 5 основных физических качеств:

- 1. Сила
- 2. Быстрота
- 3. Гибкость
- 4. Выносливость
- 5. Ловкость

Сила

– это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений.

- Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой.
- Для повышения силы в организме используют силовые упражнения. Рассмотрим несколько:
- 1. Упражнения с добавлением веса: гири, штанги, гантели.
- 2. Спарринг с партнерами
- 3. Природные ресурсы: бег по песку, воде, снегу.

Для повышения силы используют три метода:

- 1. Повторные усилия (повторения упражнений с тяжелыми и легкими весами).
- 2. Динамический (такие тренировки короткие, но включают в себя тяжелый вес и быструю скорость: прыжки и разные виды метания).
- 3. Максимальный (на максимальном уровне с большими весами: гантели, гири и т. д.).

Скорость

- - это качество человека, которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления. Все это зависит от многих наследственных факторов: физической природы сигнала (свет, звук), возраста, профессии, от состояния мышечного аппарата и двигательных центров коры головного мозга.

Для повышения быстроты есть несколько правил:

- 1. Работа и техника движений должна быть не сложной и хорошо изученной.
- 2. Скорость выполнения упражнения должна быть низкая, а тем быстрым. Повторять это до усталости.
- 3. Отдых между упражнениями для полного восстановления сил.
- 4. С маленькой скоростью упражнения лучше закончить.

Лучше использовать упражнения с максимальной скорости до желаемого результата. Скорость по окончанию занятия не должна падать.

Гибкость

- - зависит от состояния позвоночника, суставов, связок и эластичности мышц. Гибкость развивается при физических упражнениях с большой амплитудой, такие как: наклоны вперед, махи назад и в сторону. Практически все виды спорта в той или иной мере улучшают подвижность в суставах. Спортивная художественная ритмическая гимнастика, спортивная аэробика фигурное катание, спортивное и синхронное плавание, восточное
- Для развития гибкости чаще всего используют повторяющиеся упражнения в виде наклонов сторону, вперед и назад.

Выносливость

- – это физическое качество, которое позволяет человеку очень долго осуществлять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности. Выносливость не может существовать сама по себе, человек ее приобретает после длительных тренировок, организм адаптируется к подобному состоянию.

Ловкость

- – это физическое качество человека, которое позволяет ему очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями перестраиваться в соответствие с внезапно меняющейся обстановкой Способности ловкости так же развиты у многих к ориентации в пространстве и различению динамических усилий. Для повышения уровня ловкости используют разные упражнения:
- 1. Наклоны
- 2. Повороты и вращение телом в быстром темпе
- 3. Перекаты
- 4. Кувырки.

- Иметь развитые физические качества для человека является неотъемлемой частью. Особенно для тех, кто занимается или планирует заняться спортом. На развитие так же влияют два фактора: Генетическая предрасположенность или же ваша собственная инициатива вырабатывать в себе эти качества если природа не дала вам этого.
- Развивать их можно так же простой утренней зарядкой, закаливанием, перестать иметь вредные привычки, прогулки перед сном и в течении дня. Все это поможет нам сохранить свое здоровье на долгие годы.