

# Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств

Подготовила: Ерухина Елена  
1ПСО-12

# Физические качества

- Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

# Сила как физическое качество человека

- Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



# Средства развития силы

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- Упражнения с внешним сопротивлением.
- Упражнения с преодолением веса собственного тела.
- Изометрические упражнения.



# Быстрота как физическое качество

- В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат.



# Средство развития быстроты

- Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Их можно разделить на три основные группы.
  - Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:
  - Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей
  - Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности; б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий
- Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках.

# Гибкость как физическое качество

- Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (напр. выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

# Виды гибкости

- Активная - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.
- Пассивная – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил, тяжести партнера и т.д.
- Динамическая – гибкость проявляется в упражнениях динамического характера.
- Статическая – гибкость проявляется в упражнениях статического характера.
- Специальная – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.
- Общая – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.
- Анатомическая - предельно возможная подвижность, ограничителем которой является строение соответствующих суставов.



# Ловкость как физическое качество

- Ловкость - это во-первых, способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



# Выносливость как физическое качество

- Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности, длительное время, а также способность противостоять утомлению.



# Виды выносливости

- 1. Общая выносливость – способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвуют значительная часть мышечного аппарата. В.Н. Платонов отмечает, что это определение справедливо только для видов спорта аэробного характера и предлагает общую выносливость определять как способность к продолжительному, и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов мастерства (благодаря переносу с неспецифических видов деятельности на специфические).
- 2. Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях детерминированных требований соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Л.П.Матвеев (1979) различает: -специальную тренировочную выносливость (суммарный объем и интенсивность) - специальную соревновательную выносливость.