

# Физические качества, методика их воспитания.

Выполнила: Александра.

Пинаева.

УФВ-175д



**По определению теории физического воспитания, физическими (двигательными) качествами называются отдельные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Все они проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры самого движения.**

# Методы воспитания физических качеств:

- ▣ Для воспитания физических качеств применяются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывной длительной работой от нескольких минут до нескольких часов выполняемой с относительно постоянной интенсивностью.

**Повторный метод.** Метод, при котором повторяется выполнение одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Например, атлет выполняет классическое упражнение с гирями и делает несколько подходов с определенным количеством подходов в каждом подходе с интервалом отдыха между подходами. Например, подход 24+24 кг по 10 раз через 3–4 мин. Количество повторений в каждом подходе, а также время отдыха между подходами могут быть самыми различными, в зависимости от цели и задачи данной тренировки.

**Соревновательный метод.** Метод выполнения упражнения и условиях, близких к соревновательным.

**Игровой метод** наиболее эффективен при занятиях с детьми. Воспитание физических качеств происходит в процессе игры. Занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне.

Этот метод применяется при воспитании общей выносливости и как средство активного отдыха.

**Круговой метод.** Это последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Соответственно целям и задачам тренировочного занятия подбираются упражнения, каждое из которых выполняется в определённом месте «станции», где установлено необходимое оборудование и инвентарь. Выполнив задание на одной «станции», занимающиеся переходят на другую — как бы по кругу. Если нагрузка недостаточна, круг повторяется.

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.



# Методика развития физических качеств

**Методика** – совокупность способов организации тренировки, методов и методических приёмов её провидения.

**Метод** – способ применения средств для достижения поставленной цели.

**Методические приемы** – способы реализации методов обучения и развития.

**Методы развития физических качеств** – способы нормирования и регулирования нагрузки в ходе выполнения задания.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

