



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Кировский государственный медицинский университет"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

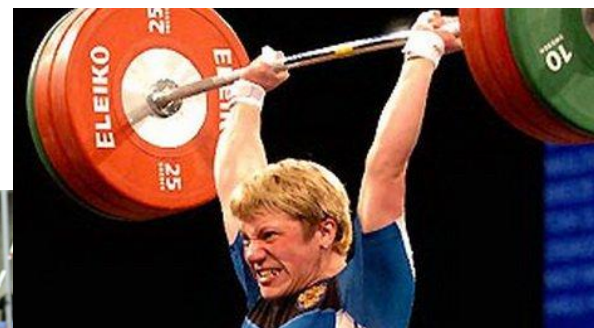
Кафедра физической культуры

Методы развития физических качеств. Выносливость, быстрота, гибкость, ЛОВКОСТЬ.

Лектор: Мальцев Денис Николаевич
кандидат биологических наук,
доцент кафедры физической культуры

Физические качества:

- Сила



- Быстрота



- Выносливость



- Ловкость



- Гибкость



Нагрузка и ее компоненты.

НАГРУЗКА – мера воздействия физического упражнения на организм человека. Её КОМПОНЕНТЫ:

1. Интенсивность
2. Продолжительность выполнения упражнения
3. Количество подходов к упражнению
4. Продолжительность отдыха
5. Характер отдыха



Выносливость - способность поддержать заданную мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

- Общая
- Специальная



- Силовая
- Скоростная

Основными методами развития общей выносливости являются:

- Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Метод повторного интервального упражнения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.



Для развития специальной выносливости применяются:

- Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- Соревновательный и игровой методы.



Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью

- Реакции
- Движений
- Одиночного движения



Основной метод развития быстроты - повторный

1. Интенсивность – 98-100%
2. Продолжительность выполнения упражнения – до 20 сек.
3. Количество подходов к упражнению – 2-3 / 2 серии
4. Продолжительность отдыха – 3-4 мин
5. Характер отдыха - пассивный



Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

- Уровень гибкости зависит от различных факторов:
- физиологические
 - тип суставов
 - эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав
 - способность мышцы расслабляться и сокращаться
 - температура тела
- другие
 - возраст человека. В подростковом возрасте, скажем в 13-14 лет, легче развить гибкость чем в 20-25.
 - пол человека. У девушек более гибкое тело чем у мужчин.
 - тип телосложения и индивидуальное развитие
 - тренировки.

Виды гибкости

- динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений
- статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием
- статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим телом.



Основной метод развития гибкости - повторный



Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.



Наиболее распространенными *средствами* при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Методические приемы развития ловкости:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

