

МОУ "Средняя школа №25"

Физическая культура

Физические качества



Составитель:

учитель физической культуры Тушина Я.П.

E-mail:

tushinayana@mail.ru

2020 г.



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ?

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

В различных двигательных действиях находят свое выражение отдельные качественные характеристики двигательных возможностей человека. Их называют двигательными, или физическими качества

ми.

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Сила

Ловкос
ть

Быстро
та

Гибкос
ть

Выносл
ивость

СИЛА

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
2. Сила тренируется (развивается, воспитывается) относительно длительное время, но также относительно длительное время и сохраняется.
3. Различают максимальную и относительную силу.
 - а) абсолютная сила - это величина максимальных усилий
 - б) относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела
4. Наибольший прирост силы, т.е. его развитие происходит примерно в 14-17 лет.

СИЛА

Средства развития:

1. 1 группа- упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием и т.д.
2. 2 группа- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

Методы развития:

1. Метод серийных упражнений;
2. Метод интервальных упражнений.



БЫСТРОТА

1. Быстрота- это способность человека выполнять однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.
2. Однократное действие подразумевается в беге или плавании, как один шаг или гребок, т.е. опять же не стоит путать со скоростью или частотой (темпом) движений.
3. Делиться на 2 группы:
 - а) быстрота одиночного движения (например бег)
 - б) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.
4. Наибольший прирост быстроты происходит примерно в 9-10 и 15-17 лет.

БЫСТРОТА

Средства развития:

1. Бег на отрезках 30—60 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Прыжки в высоту, длину.
4. Метание легкоатлетических снарядов, камней.
5. Подвижные игры на быстроту.
6. Эстафеты на коротких отрезках.
7. Низкие старты и старты из различных положений.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Игры спортивные — волейбол, баскетбол и др.

Методы развития:

1. Повторный;
2. Переменный (с варьирующими ускорениями);
3. Игровой;
4. Соревновательный.



ВЫНОСЛИВОСТЬ

1. Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.
2. При выполнении упражнений циклического характера выносливость неразрывно связана с функцией дыхания, кровообращения, выделения и терморегуляции.
3. В спорте различают:
 - а) общую (неспецифическую для спортсмена) выносливость
 - б) специальную (специфическую, т.е. соответствующая соревновательной работе) выносливость.
4. Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Методы развития:

Средства развития:

1. Физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время;
2. Циклические упражнения: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе;
3. Подвижные игры;
4. Прыжки через скакалку;
5. Бег на 150 м сериями;
6. Продолжительная игра (до 1 ч) в баскетбол, футбол.

1. Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;
2. Метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.



ГИБКОСТЬ

1. Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.
2. Зависит от:
 - эластичности и податливости мышц связок;
 - от температуры внешней среды;
 - от суточной периодики (утром, вечером);
 - от строения суставов;
 - от общего состояния организма.
3. Различают:
 - а) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц;
 - б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.Разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».
4. Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

ГИБКОСТЬ

Средства развития:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
2. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
3. Упражнения у гимнастической стенки;
4. Глубокие приседания на всей ступне;
5. Наклоны вперед, назад, в стороны;
6. Махи ногами вперед-назад;
7. “Стретчинг” – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Методы развития:

1. Повторный метод, этот метод имеет различные варианты:
 - а) метод повторного динамического упражнения;
 - б) метод повторного статического упражнения.



ЛОВКОСТЬ

1. Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.
2. Ловкость зависит в основном от комплексного развития силы, быстроты и выносливости.
3. Делится на две группы:
 - а) статическое равновесие (без перемещения)
 - б) динамическое равновесие (с перемещением)
4. Наибольший прирост ловкости происходит примерно в 9-12 лет.

ЛОВКОСТЬ

Средства развития:

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

1. Гимнастические упражнения.
2. Прыжки в длину и высоту.
3. Обще-развивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема.
4. Подвижные игры.
5. Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.
6. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь).
7. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
8. Любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.

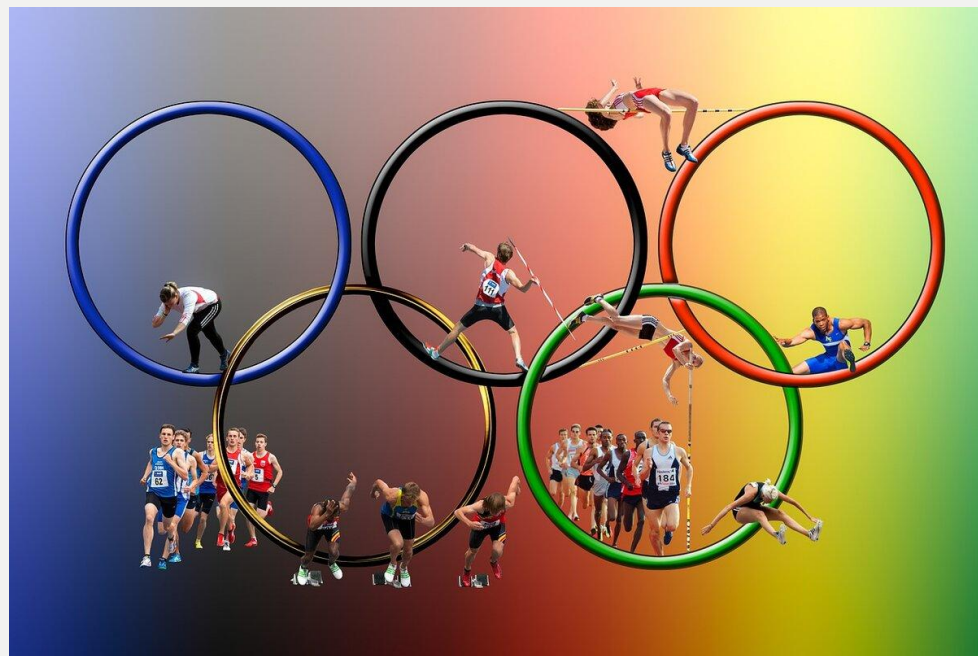
ЛОВКОСТЬ

Методы развития:

1. Соревновательный метод;
2. Метод повторных упражнений;
3. Игровой метод.



Воспитание различных физических качеств настолько тесно взаимосвязано, что правильнее говорить не об отдельных процессах, а о различных сторонах единого процесса всестороннего физического воспитания. Благодаря положительным взаимодействиям, может быть обеспечено их одновременное всестороннее развитие.



**Спасибо за
внимание!**