

# Физические качества



# Физическое качество



— это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.

# Основные физические качества

Выносливость

Ловкость

Сила

Быстрота

Гибкость



# Физическое качество — сила

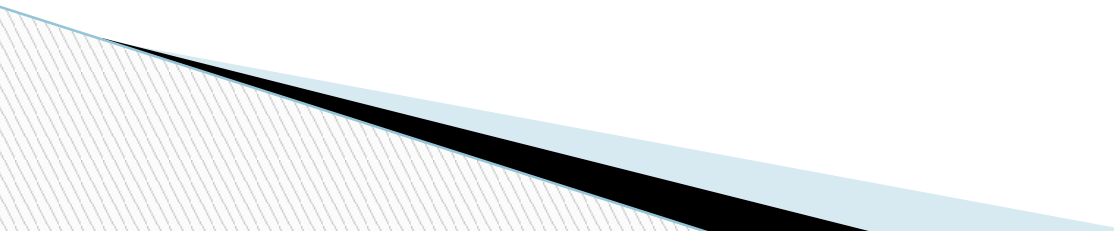
- 
- Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Относительная  
(величина  
абсолютной силы,  
приходящаяся на 1  
кг веса человека)

Абсолютная  
(суммарная-это  
сила всех  
мышечных групп)

Наилучшим временем для развития силы являются: а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет) б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18)

# Виды силы

- Динамическая
  - Изотоническая
  - Статическая
  - ИсокINETическая
- 

# Средства воспитания силы

- Упражнения с внешним сопротивлением
  - Упражнения с тяжестями
  - Упражнения с сопротивлением партнера
  - Упражнения с сопротивлением внешней среды
- С преодолением веса собственного тела
  - Гимнастические силовые упражнения
  - Легкоатлетические прыжковые упражнения
  - Упражнения с преодолением препятствий
- Изометрические упражнения
  - Упражнения без изменения длины мышц

# Основные методы развития силы

- метод «максимальных усилий»

применяется для развития способности к проявлению большой мышечной силы.

- метод «до отказа»

применяется преимущественно с целью увеличения мышечной массы

- метод «изометрических усилий».

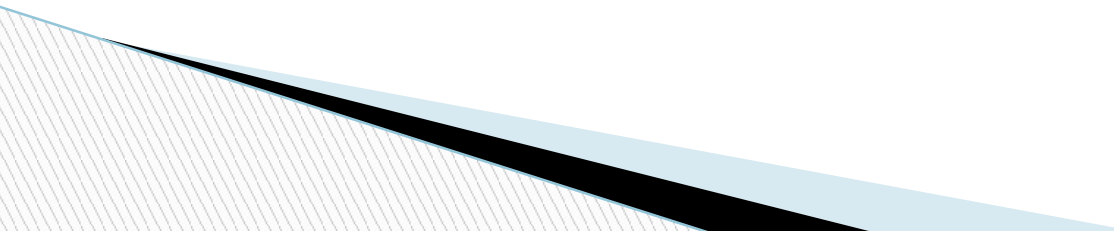
применяется с целью развития специальной силы



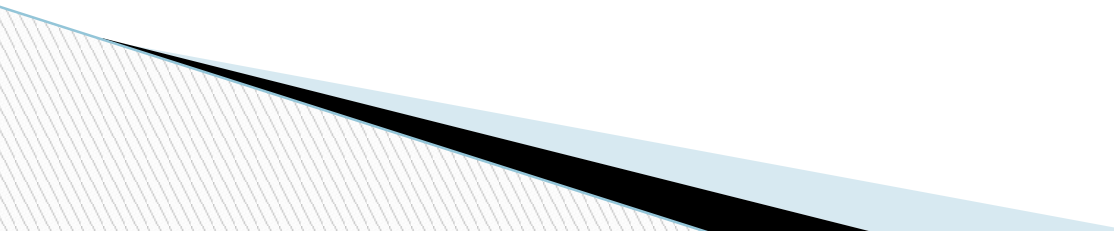
# Физическое качество — быстрота



- Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

- Наилучшим временем для развития быстроты являются:
  - а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)
  - б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет) в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)
- 

# Быстрота зависит

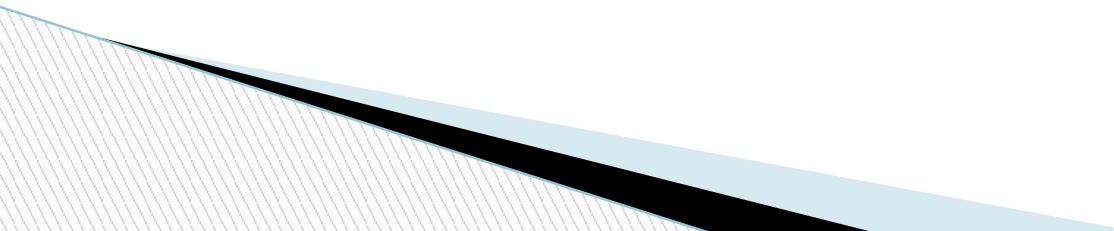
- Совершенства спортивной техники
  - Подвижности суставов
  - Эластичности мышц
  - Выносливости Силы
- 



# Упражнения для развития быстроты

- Для развития быстроты используются физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений.  
Упражнения: максимальный бег по наклонной и ровной плоскости, бег из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров, ускорение, переходящее в многоскоки и др.

# Методы развития быстроты:

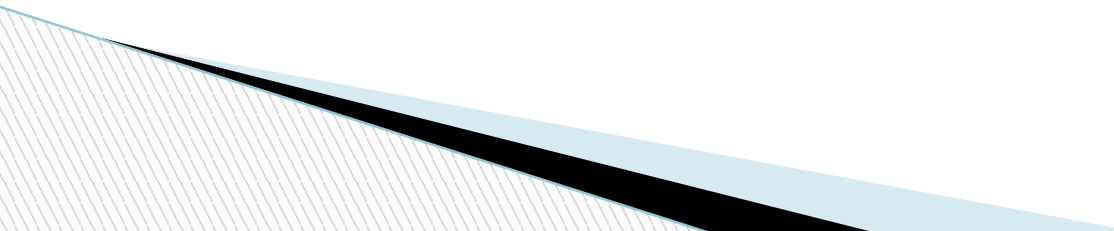
- Многократного повторения
  - Повторный
  - Игровой
  - Динамических усилий
  - Облегченных внешних усилий
  - Соревновательный
- 



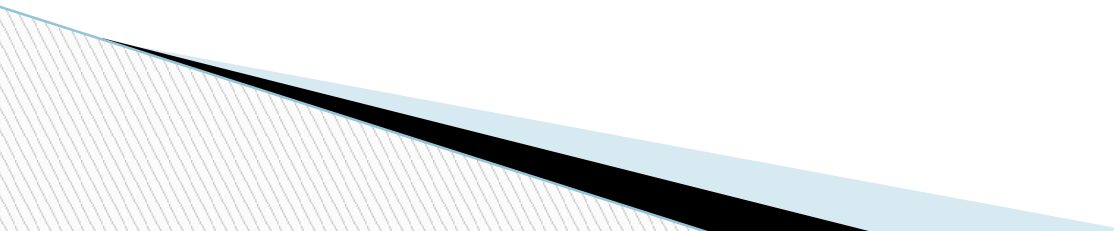
# Физическое качество — гибкость



- Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

- Наилучшим временем для развития гибкости являются:
  - а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)
  - б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет)
  - в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)
- 

# Гибкость зависит от:

- формы суставных поверхностей,
  - растягиваемости связок,
  - сухожилий и мышц,
  - тонуса мышц,
  - их напряженность,
  - пола,
  - возраста.
- 

# ФОРМЫ:

- Активная характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.
- Пассивная характеризуется максимальной величиной амплитуды движения, достигается воздействием внешних сил. характеризуется максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

# Упражнения для развития гибкости

- Для развития гибкости используются физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная гибкость).
- Упражнения: наклон вперед без и со штангой, наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа; упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



# Упражнения для развития гибкости

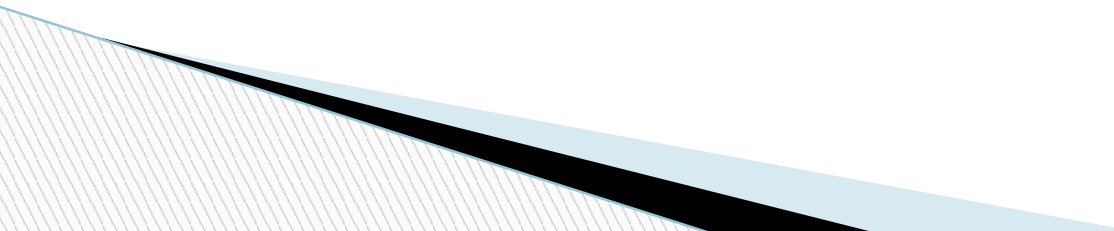
- Сгибания – разгибания
- Наклоны
- Повороты
- Вращения
- Махи
- Самостоятельно
- С партнером
- С отягощениями
- С тренажерами
- У гимнастической стенки
- С палками
- Со скакалками

# Физическое качество – ЛОВКОСТЬ

A soccer goalkeeper in a green jersey is diving horizontally to catch a white soccer ball. The background shows a stadium with spectators and a blue banner with the text "BUILDS A BETTER FUTURE".

- Ловкость - это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
- Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст

# Критерии ловкости:

- координационная сложность двигательного задания;
  - точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
  - время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.
- 

# Методы

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя); зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке); создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса); усложнение условий выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.). и методические приемы

# Упражнения для развития ловкости

- Для развития ловкости используются физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.
- Упражнения: прыжок в заданное место, прохождение полосы препятствий, кувырок вперед и назад, спуски парами, взявшись за руки (лыжи), повторение движений партнера, различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.

□





# Физическое качество — ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Выносливость — это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

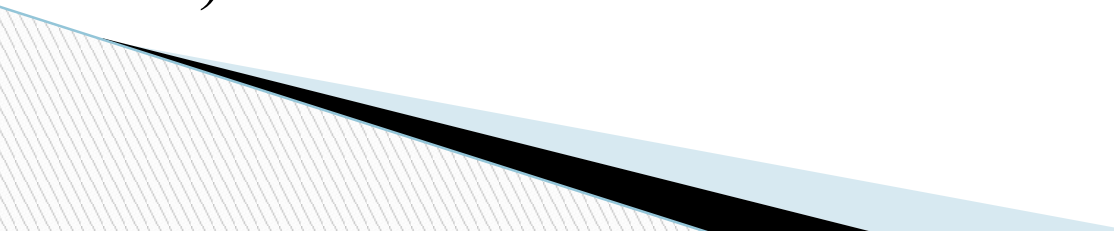


Общая

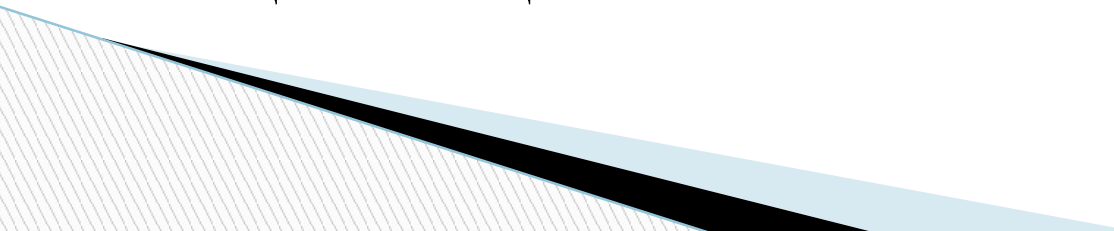


Специальная

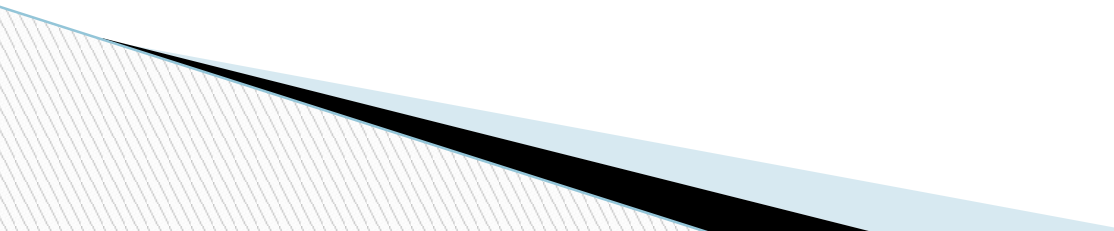
Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
  - б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)
- 

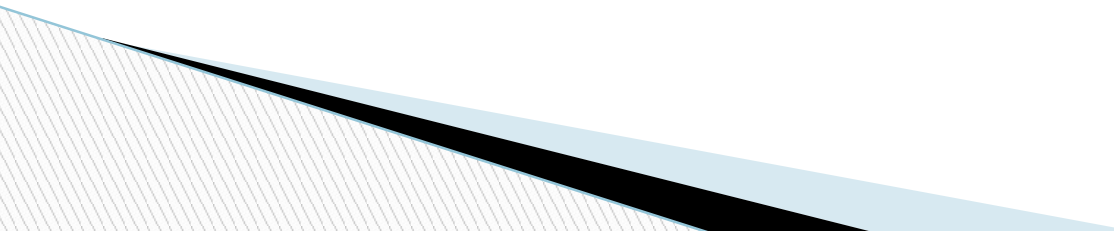
# Виды выносливости

- Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы.
  - Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.
- 

# Специальная выносливость зависит от:

- общей выносливости;
  - скоростных возможностей спортсмена;  
(быстроты и гибкости работающих мышц)
  - силовых качеств спортсмена;
  - технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.
- 

# Методы развития

- Многократная тренировка
  - Равномерный непрерывный метод.
  - Переменный непрерывный метод.
  - Интервальный метод.
- 



# Упражнения для развития выносливости

- Для развития выносливости используются физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.
- Упражнения: передвижения на лыжах, плавание, равномерный бег на длительные дистанции, непрерывный бег с чередованием скорости движения, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, бег по пересеченной местности и др.

# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

- Сила - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
  - Быстрота - бег на 30 метров
  - Гибкость - наклон вперед из положения сидя
  - Ловкость - челночный с бег (с кубиками)
  - Выносливость - бег на 1000 метров
- 