



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

*Старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин и адаптивной
физической культуры
Гончаров Константин Вадимович*



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Спорт (в узком понимании)* – собственная соревновательная деятельность, специфической формой, которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области Ф.К. как специфическая сфера выявления унифицированного сравнения человеческих возможностей. (Матвеев)



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- *Спорт (в широком понимании)* – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы, достижения в сфере этой деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Спорт высших достижений (олимпийский)* - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- *Массовый спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.*



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- *Спортивная деятельность* - упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.
- *Спортивное движение* – это социальное движение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- *Школа спорта* – это система подготовки спортсмена, сложившаяся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практике (задача школы спорта -укрепление здоровья школьников).
- *Вид спорта* – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Спортсмен* – лицо, систематически занимающееся спортом и участвующее в соревнованиях.
- *Физкультурно-спортивная деятельность* – упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствование человека в сфере спорта.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Физическое воспитание* – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Физическое развитие* – понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Физическая подготовка* – процесс, направленный на развитие физических способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Физическая подготовленность* – уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Двигательная активность* – сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность.



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

– это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- 1. СИЛА**
- 2. БЫСТРОТА**
- 3. ВЫНОСЛИВОСТЬ**
- 4. ЛОВКОСТЬ**
- 5. ГИБКОСТЬ**



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- 1. СИЛА** – это способность человека преодолеть определённое сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СИЛА

- *Абсолютная*– способность преодолеть наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением.
- *Относительная*– количество абсолютной силы человека, которое приходится на один килограмм массы его тела.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды проявления силы

Скоростная сила – это способность человека с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление.

Скоростная сила является доминирующей в обеспечении эффективной двигательной деятельности на спринтерских дистанциях в циклических упражнениях. В частности, от уровня развития скоростной силы мышц ног зависит длина шагов в беге.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды проявления силы

Взрывная сила – это способность человека проявить наибольшее усилие за наименьшее время.

Взрывная сила имеет решающее значение в двигательных действиях, требующих большой мощности напряжения мышц: например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, ударных действиях в боксе и т.п. В большинстве физических упражнений, где взрывная сила имеет ведущее значение, проявлению взрывного сокращения мышц в основной фазе движения предшествует механическое их растягивание. Например, перед метанием копья или гранаты спортсмен делает энергичный замах. Проявление мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т.е. быстрое переключение от уступающей работы к преодолевающей получило название «реактивная способность мышц».



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды проявления силы

Силовая выносливость – это способность человека преодолевать умеренное внешнее сопротивление в течение длительного времени с наибольшей эффективностью.

Разнообразный характер функционирования мышц: длительное поддержание необходимой позы (пр., удержание захвата в борьбе), многократное повторное выполнение взрывных усилий (прыжки с шестом).



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды проявления силы

- Статическая сила проявляется тогда, когда мышцы напрягаются, а перемещения тела, его звеньев или предметов, с которыми взаимодействует человек, отсутствуют (удержание отягощения).
- Динамическая сила проявляется тогда, когда преодоление сопротивления сопровождается перемещением тела или отдельных его звеньев в пространстве (поднимание отягощения).



Факторы, обуславливающие проявление силы

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Внешние факторы:

- величина сопротивления;
- длина рычагов;
- погодно-климатические условия;
- суточная и годовая периодика.

Внутренние факторы:

- структура мышц;
- мышечная масса;
- внутримышечная и межмышечная координация;
- реактивность мышц;
- мощность энергоисточников.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

2. Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.



Основные виды проявления быстроты

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- - быстрота двигательных реакций (различают простые и сложные реакции);
- - быстрота одиночных движений;
- - частота движений.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

быстрота двигательных реакций (простые и сложные реакции)

Двигательная реакция – это процесс, начинающийся с восприятия информации, которая побуждает к действию, и заканчивающийся в момент начала движения-ответа. Информацией, побуждающей к действию, как правило, является заранее обусловленный сигнал или ситуация, имеющая сигнальное значение.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Простые реакции

- это ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал.

Пример: старт в беге, скоростная стрельба по силуэтам, бросок набивного мяча по ожидаемому сигналу и т.п. В первом примере (старт в беге) чем меньше времени пройдёт от момента выстрела стартера до момента начала движения бегуна, тем выше у последнего уровень быстроты простой реакции.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Сложные реакции

В этом случае ориентирование человека при выполнении двигательных действий осуществляется с помощью комплексной деятельности анализаторов (зрительного, слухового и др.).



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Сложные реакции

Реакция на движущийся объект – это способность человека наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определённого объекта (объектов) в условиях дефицита времени и пространства.

Реакция выбора – это способность человека наиболее быстро осуществлять выбор адекватного ответа на разнообразные раздражители в условиях дефицита времени и пространства.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Примеры

Реакция на движущийся объект: в футболе вратарь или игрок должен увидеть мяч, оценить направление и скорость его движения, выбрать план действия и успеть его осуществить.

Реакция выбора: может спрогнозировать направление удара по воротам по достаточно выраженным пространственно-временным характеристикам движений в фазе подготовки к удару или броску и заранее принять верное решение.



Факторы, обуславливающие проявление быстроты

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- структура мышц;
- внутримышечная и межмышечная координация;
- подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации;
- уровень развития скоростно-силовых качеств и гибкости;
- интенсивность волевых усилий.
- Быстрота во всех своих проявлениях на протяжении жизни прогрессируют значительно меньше, чем другие физические качества, и значительно раньше подвергается возрастным инволюционным изменениям (связано со старением).



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Основные физические качества

3. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению, а также длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Утомление – это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой.



Виды утомления

- умственное – возникает в процессе интеллектуальной деятельности (например, при решении математических задач);
- эмоциональное – возникает в процессе выполнения монотонной работы, при сильных переживаниях и т. П.;
- сенсорное – возникает вследствие напряжённой деятельности анализаторов (например, усталость зрительного анализатора во время работы на компьютере);
- физическое – возникает в процессе продолжительной или интенсивной мышечной работы.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Фазы утомления

1. Компенсированное- когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счёт больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий;
2. Декомпенсированное- когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить прежнюю интенсивность работы;
3. Полное – когда наступает отказ от выполнения работы.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды выносливости

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определённых требованиями конкретного вида деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды выносливости

Скоростная выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы с околопредельной и предельной для него интенсивностью (бег с максимальной скоростью).



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды выносливости

Силовая выносливость – это способность человека преодолевать умеренное внешнее сопротивление в течение длительного времени с наибольшей эффективностью.



Факторы, обуславливающие выносливость человека

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- структура мышц;
- внутримышечная и межмышечная координация;
- производительность работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- запасы энергоматериалов в организме;
- уровень развития других физических способностей;
- техническая и тактическая экономичность двигательной деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Основные физические качества

4. Ловкость- способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Основные физические качества

4. Ловкость- способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Координация– это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- тонкое мышечное чувство;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к управлению временем двигательных реакций.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.) обуславливается точностью двигательных ощущений и восприятий, которые часто дополняются слуховыми и зрительными. Удивительной способностью тончайшей оценки и регуляции динамических, временных, пространственных параметров движений владеют спортсмены высокого класса.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Пример:

Бегуны высокой квалификации на средние дистанции способны преодолевать 400-метровые отрезки с заданным временем (52, 54, 55 секунд), не допуская ошибки более чем на 0,2-0,3 с



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к ориентированию в пространстве определяется умением человека оперативно оценить сложившуюся ситуацию относительно пространственных условий и отреагировать на неё рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение двигательной задачи. Эта разновидность координации является определяющей для прыгунов в воду, батутистов, воздушных гимнастов, космонавтов в условиях невесомости и т.п.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к равновесию – это способность человека сохранить устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений и поз. Способность к сохранению равновесия обуславливается совокупной мобилизацией возможностей зрительной, слуховой, вестибулярной, соматосенсорной систем. Каждая конкретная ситуация, требующая сохранения равновесия, определяет ведущими те или иные системы. Однако чаще всего проявление равновесия зависит от соматосенсорной и вестибулярной систем.



Виды равновесия:

- - *Статическое равновесие* – сохранение устойчивого положения тела в какой-либо позе (пр., фиксация тела в положении «ласточка», в стойке на руках и т.п.);
- - *Динамическое равновесие* – сохранение устойчивого положения тела в процессе выполнения движений (пр., выполнение двигательной связки на бревне и т.п.).
-



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Тонкое мышечное чувство – способность человека быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц и обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов.

Пример:

В спорте: настольный теннис; фехтование; «чувство воды» у пловцов и гребцов.

Технические виды спорта: управление автомобилем (переключение коробки передач, рулевое управление).



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к соединению (комбинированию) движений – это способность человека выполнять разнонаправленные действия разными частями тела, как одновременно, так и соединяя их в произвольном порядке. Данная способность обуславливает успешность спортсменов в сложнокоординационных видах спорта (о чём свидетельствует само их название): художественной и спортивной гимнастике, синхронном плавании, фигурном катании на коньках, аэробике, акробатике и т. п.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к перестраиванию движений – это способность человека мгновенно менять характер двигательных действий в соответствии с внезапно изменившимися условиями их выполнения. В повседневной жизни данная способность проявляется, когда человек, например, поскользнувшись или споткнувшись, успевает с помощью компенсаторных движений перестроиться и восстановить равновесие. В профессиональной деятельности эта способность необходима морякам в условиях качки. В спорте она имеет большое значение в спортивных играх, т.к. очень часто по ходу игры спортсмены вынуждены менять свои первоначальные намерения, на ходу перестраивая уже начатые движения.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Координационные способности:

Способность к управлению временем двигательных реакций – это способность целенаправленно выполнять двигательные действия с учётом возникновения различных помех. Эта разновидность координации является значимой в единоборствах, спортиграх и т.п.

Пример:

При блокировании нападающего удара в волейболе блокирующий игрок должен оценить время выполнения нападающего удара и подстроить свои действия для выполнения технического элемента.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Факторы, обуславливающие проявление координации

- функциональное состояние сенсорных систем (анализаторов);
- наличие образа динамических, временных, пространственных характеристик движений собственного тела и разных его частей в сложном их взаимодействии;
- возможность запоминать движения и воссоздавать их (моторной памятью);
- понимание поставленной двигательной задачи;
- способность к формированию плана и конкретного способа решения поставленной задачи



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Основные физические качества

5. Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

активная и пассивная гибкость

Активная- за счёт собственных мышечных напряжений;

Пассивная- за счет внешних воздействий



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Виды гибкости:

общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять движения с максимальной амплитудой;

специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующих требованиям конкретного вида деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Факторы, обуславливающие проявление гибкости

- строением суставов: их формой, толщиной суставного хряща, длиной суставных поверхностей, наличием костных выступов;
- эластичностью мышц, связок, сухожилий, суставных сумок;
- силой мышц, осуществляющих движения в конкретном суставе.



Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ВИДЫ СПОРТА

- 1. Циклические виды спорта** — совокупность видов спорта, в основе которых — повторяющиеся движения или циклы.
- 2. Ациклические**- совокупность видов спорта, в основе которых лежит разнообразие движений.
- 3. Смешанные**- при занятиях которыми происходит частая смена спортивной рабочей позы.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Физическая подготовка спортсмена

- Общая (разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности).
- Специальная (уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения; в избранном виде спорта)