



Физические качества человека

1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Физические качества – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.



От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

- Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяет заключить:
- а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей.
- б) развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками.
- в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач.

Выносливость

- Нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800м. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения.



- Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Сила

- Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.



- Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержания тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при взаимодействии на человека внешних сил. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощениями (например, метание набивных мячей).

Ловкость

- Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решениям двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.



- Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:
 - а) пространственную ориентировку
 - б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам
 - в) статическое и динамическое равновесие.В целостном двигательном действии все три ведущие точность пространственных, силовых и временных параметров – развивается одновременно.

Гибкость

- Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека на основе определенных закономерностей, в том числе одновременности, этапности, фазности и переноса в развитии способностей.



Быстрота

- Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей включающих:
 - а) быстроту двигательных реакций
 - б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением
 - в) частоту движений.Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и определяют собой сенсорную реакцию.

