

Физические качества



Физические качества

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

Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.



1. Быстрота

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

Делится на 2 группы:

1. быстрота одиночного движения
(например бег)

2. быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Периоды развития быстроты:
10 - 11 лет и 14 - 15

2. Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, за счёт мышечных напряжений.

Делится на 2 группы:

а) абсолютная сила- это величина максимальных усилий

б) относительная сила- это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Периоды развития силы:

у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Сила

Средства развития силы

- 1.упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
- 2.упражнения отягощенные весом собственного тела
- 3.упражнения на тренажерах (механотерапия)
- 4.статические упражнения в изометрическом режиме
- 5.силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Методы развития силы

- 1.метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
- 2.флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
- 3.метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)

3. Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период и умение двигаться.

Делится на 2 группы:

1. общую ловкость-
(она проявляется в разнообразных условиях двигательной деятельности)

2. специальную
-(способность к усвоению соответствующего вида спорта)

Периоды развития ловкости: 8 и 14 лет

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

4. Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Делиться на 2 группы:

а) Активная гибкость
- увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил

Периоды развития

гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

Активная гибкость развивается:
10 - 14 лет

Пассивная гибкость: 9 - 11 лет

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

Гибкость

зависит от:

- 1.эластичности и податливости мышц связок
- 2.от температуры внешней среды
- 3.от суточной периодики (утром вечером)
- 4.от строения суставов
- 5.от общего состояния организма

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)
Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

5. Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению.
Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Делиться на 3 группы:

а) усталость: это субъективное ощущение утомления.
Эта фаза защищает организм от утомления.

с) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.
Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

Периоды развития выносливости:

аэробная выносливость (14 - 16 лет),
у женского пола в (12 - 13 лет).

6. Координация

Координация - способность человека управлять своим телом в пространстве.

Делиться на 3 группы:

пространственная ориентировка

- 1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)
- 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

в) статическое и динамическое равновесие.

Периоды развития координации: 8 и 14 лет



Виды координационных способностей

- ‡ Способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений;
- ‡ Способность к сохранению равновесия
- ‡ Чувство ритма
- ‡ Способность к ориентированию в пространстве
- ‡ Способность к произвольному расслаблению мышц
- ‡ Координированность движений (ловкость)

Координационные способности

- С развитием координационных способностей:
- - **возрастает** обучаемость детей;
- - **ускоряется** формирование двигательных навыков;
- - **улучшаются** процессы программирования и предпрограммирования;
- - **увеличивается** способность внесения коррекций в моторные программы;
- - **повышается** способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные;
- - **усиливает** речевую регуляцию движений.

Тест на координацию

- 1. Закройте глаза и в положении стоя сдвиньте носки и пятки.
- 2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ею по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву "б", начиная с конца.
- 3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.