

# Физические качества и способности

Подготовили:

Александрова Мария

Веденина Вера

Гаврилина Александра

Грищенко Анна

Дульнева Эльвира





# Физические способности

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

# Физические качества

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



# Виды физических качеств:

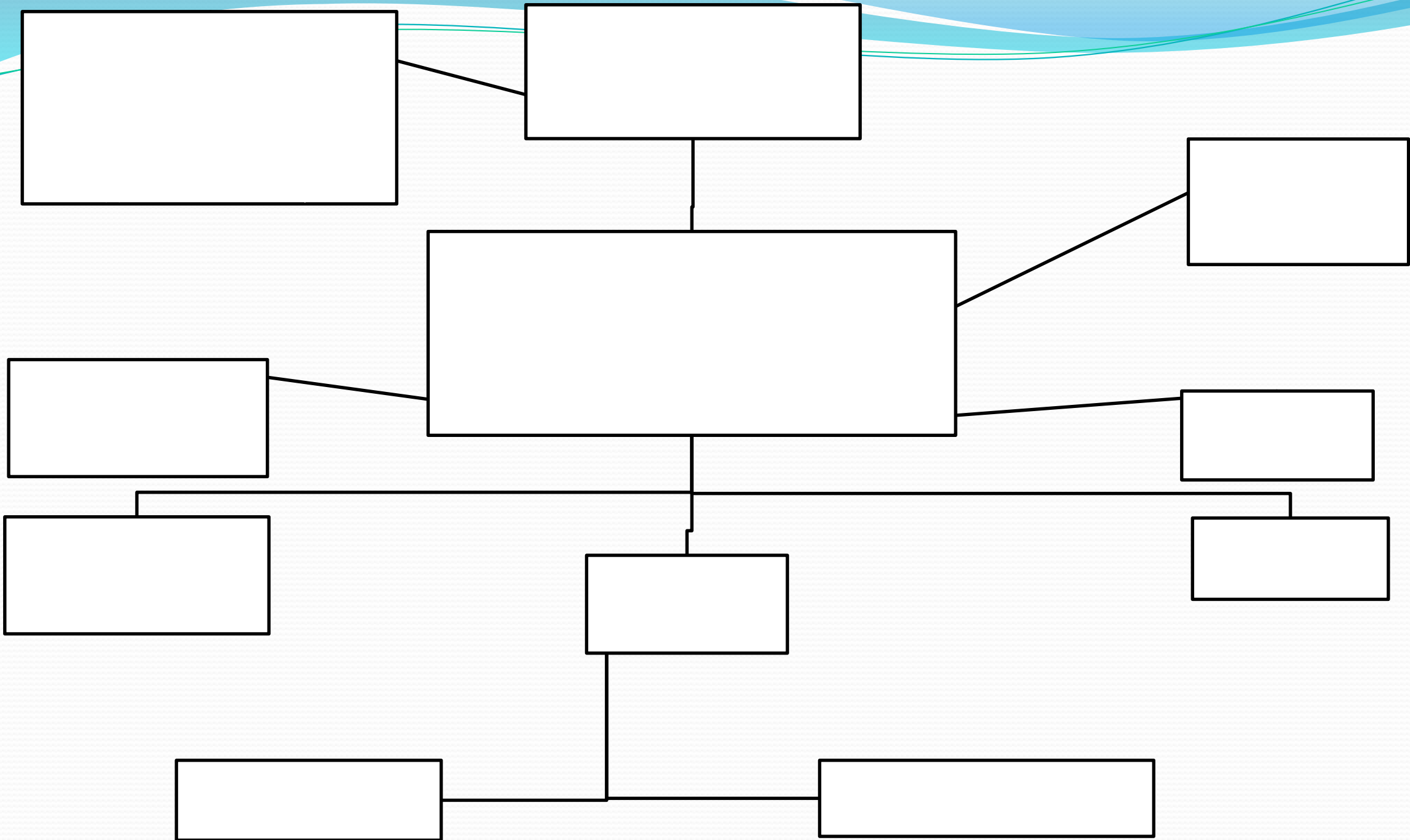


# Выносливость

-

способность организма  
сопротивляться  
продолжительному выполнению  
какой-либо работы без заметного  
снижения работоспособности.





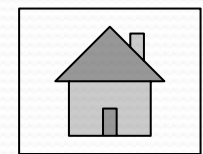
Основным средством развития выносливости является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

## Методы развития выносливости:

- Равномерный непрерывный метод
- Переменный непрерывный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод



# Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ:





**Сила** - это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий



```
graph TD; A[Сила] --- B[ ]; B --- C[ ]; B --- D[ ]
```

Сила

## Методы развития силы:

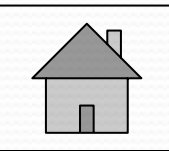
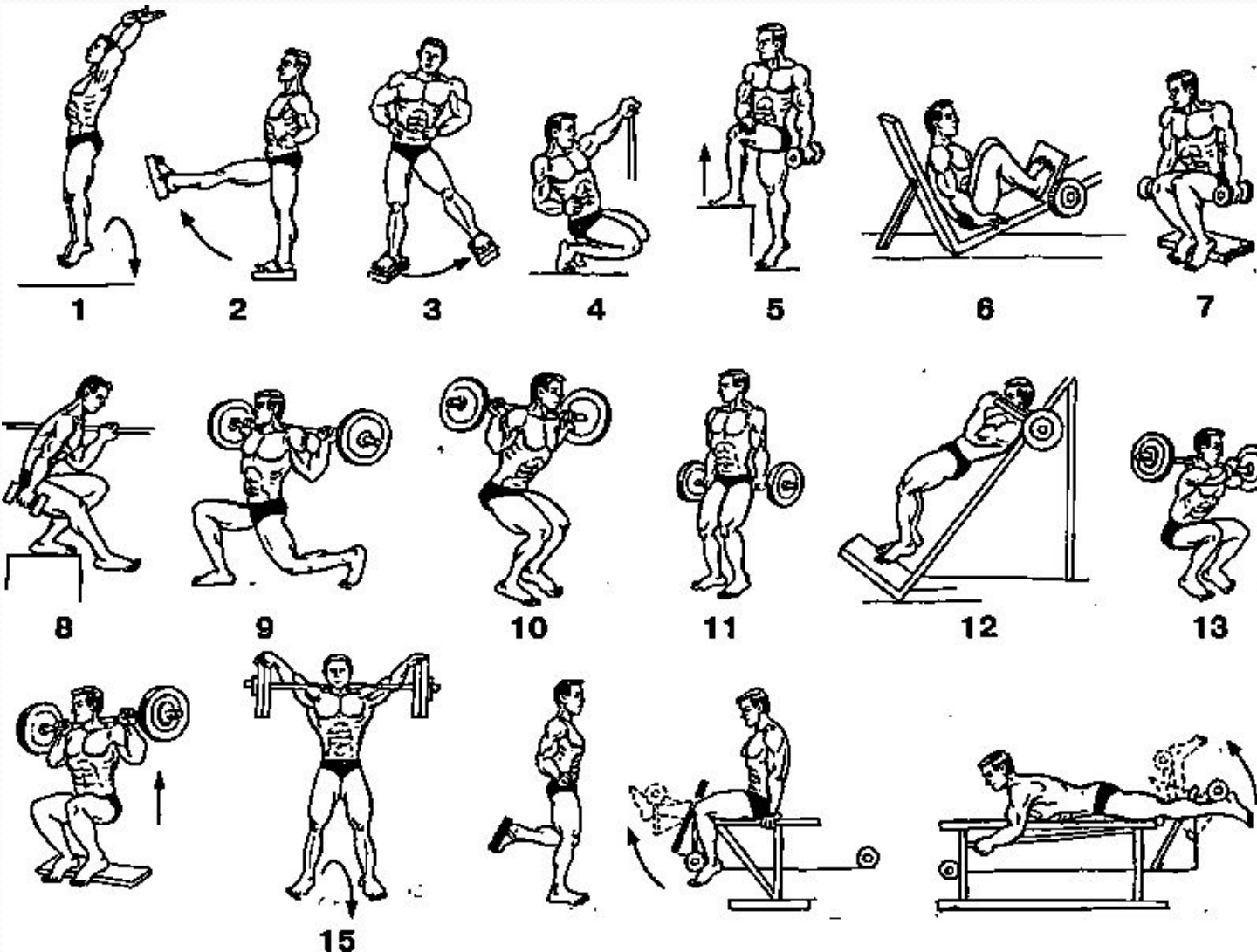
- Метод максимальных усилий
- Метод неопредельных усилий с нормативным количеством повторений
- Метод неопредельных усилий с максимальных количеством повторений
- Метод динамических условий
- «Ударный метод»



## Средства развития силы:

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

# Упражнения для развития силы:

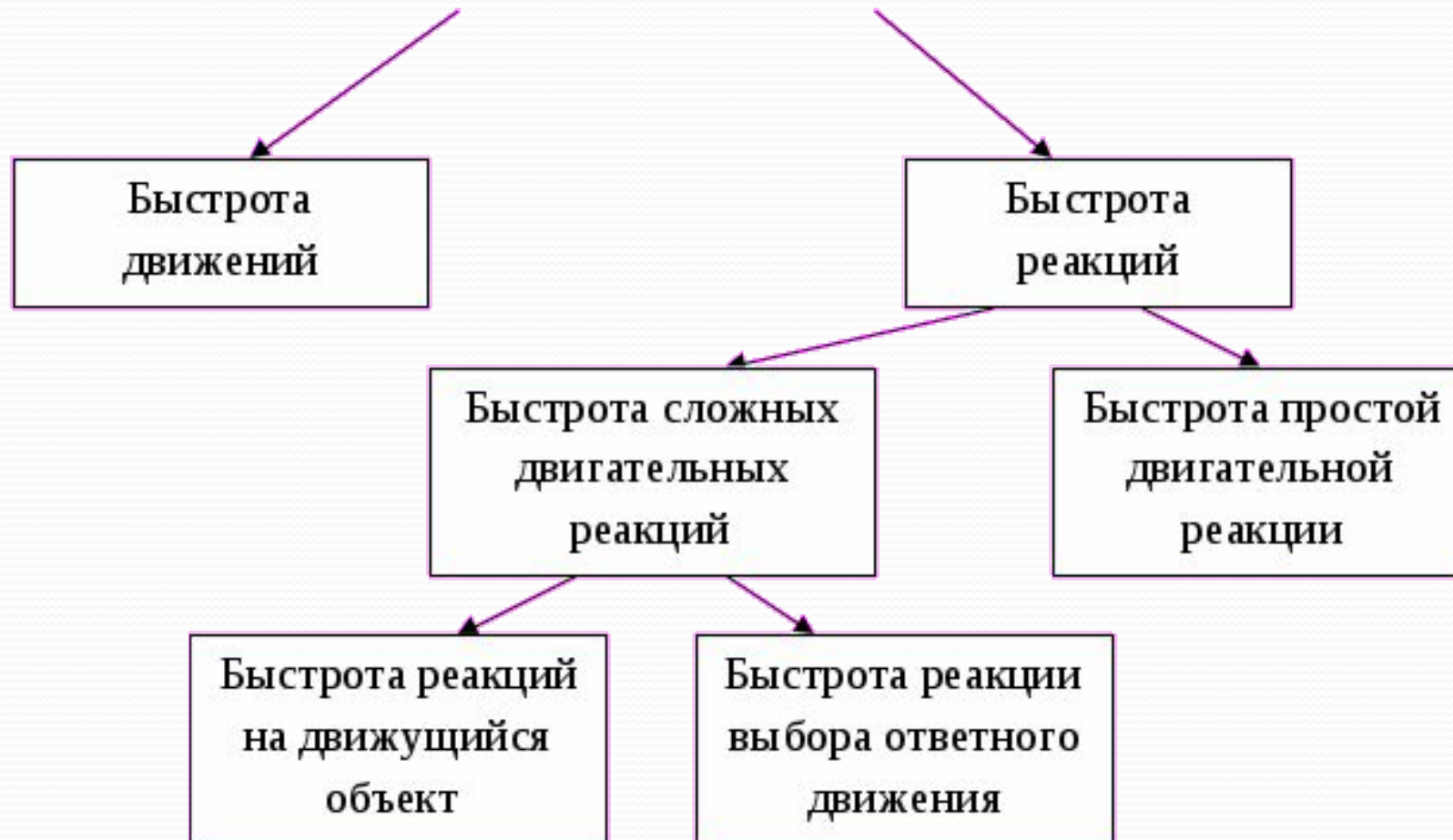


# Быстрота

- это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.



# Быстрота



## Средства развития быстроты:

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



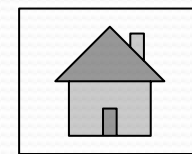
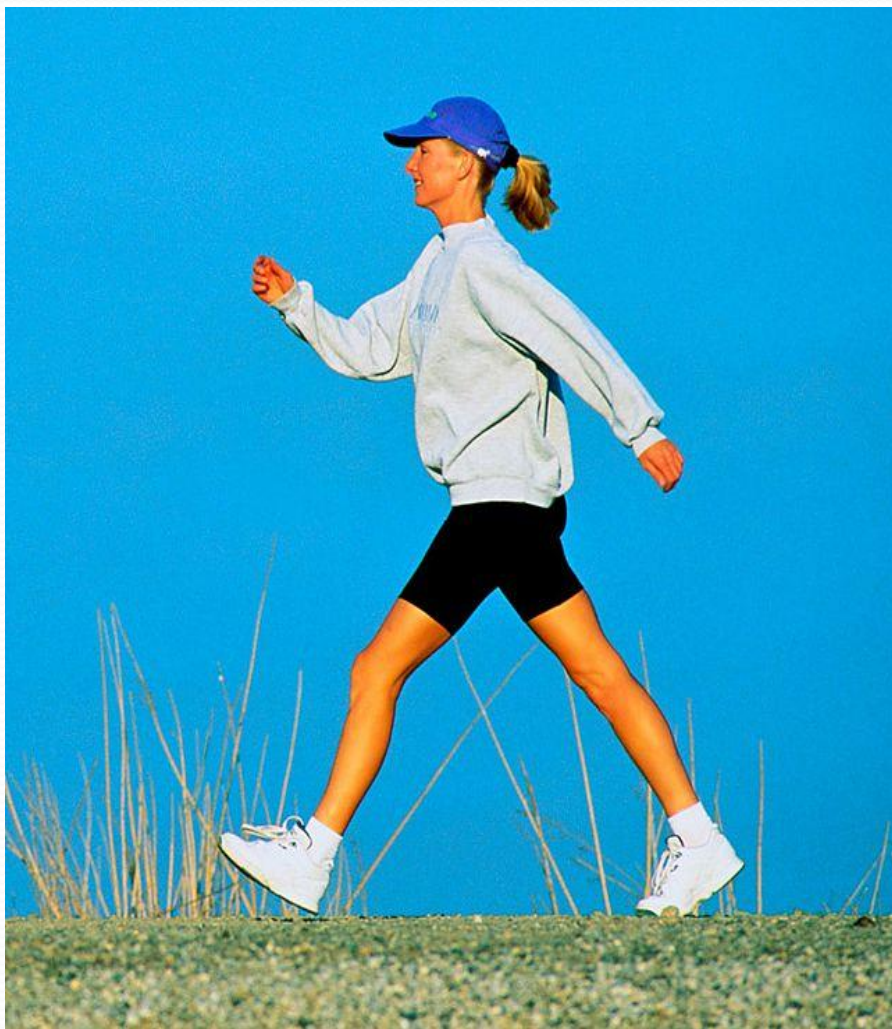


## Методы развития быстроты:

- метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
- 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)
- метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
- читинг- это прием, используя который человек осознанно нарушает технику выполнения определенного упражнения с целью решения определенной задачи



# Упражнения для развития быстроты:



# Гибкость

- способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой (размах движений разных частей тела по отношению друг к другу)



## Средства развития гибкости:

- упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
- маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

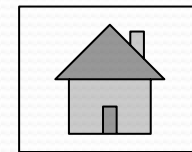


## Методы развития гибкости:

- Непрерывный с пассивной нагрузкой (статический) - длительное выполнение упражнения с постепенным увеличением усилия на сустав или полусустав дополнительным грузом, массой собственного тела или давлением партнером; развивает пассивную гибкость.
- Повторный активный (динамический) - активные мышечные движения (махи, наклоны, прогибы) за счет мышечных усилий.
- Статико-динамические - очень медленное движение с фиксацией отдельных фаз движения, применяемое в хатха-йоге.



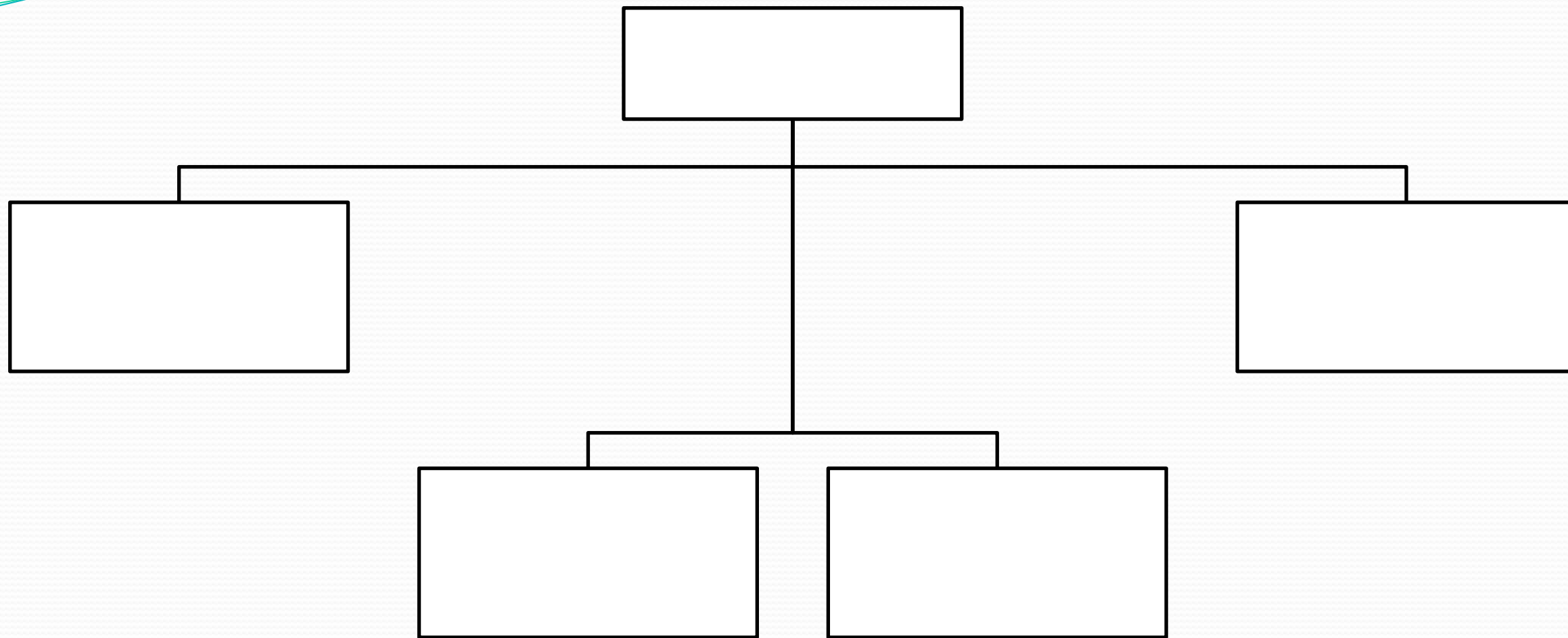
# Упражнения для развития гибкости:



# Ловкость

это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки







# Упражнения для развития ЛОВКОСТИ:

