

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:

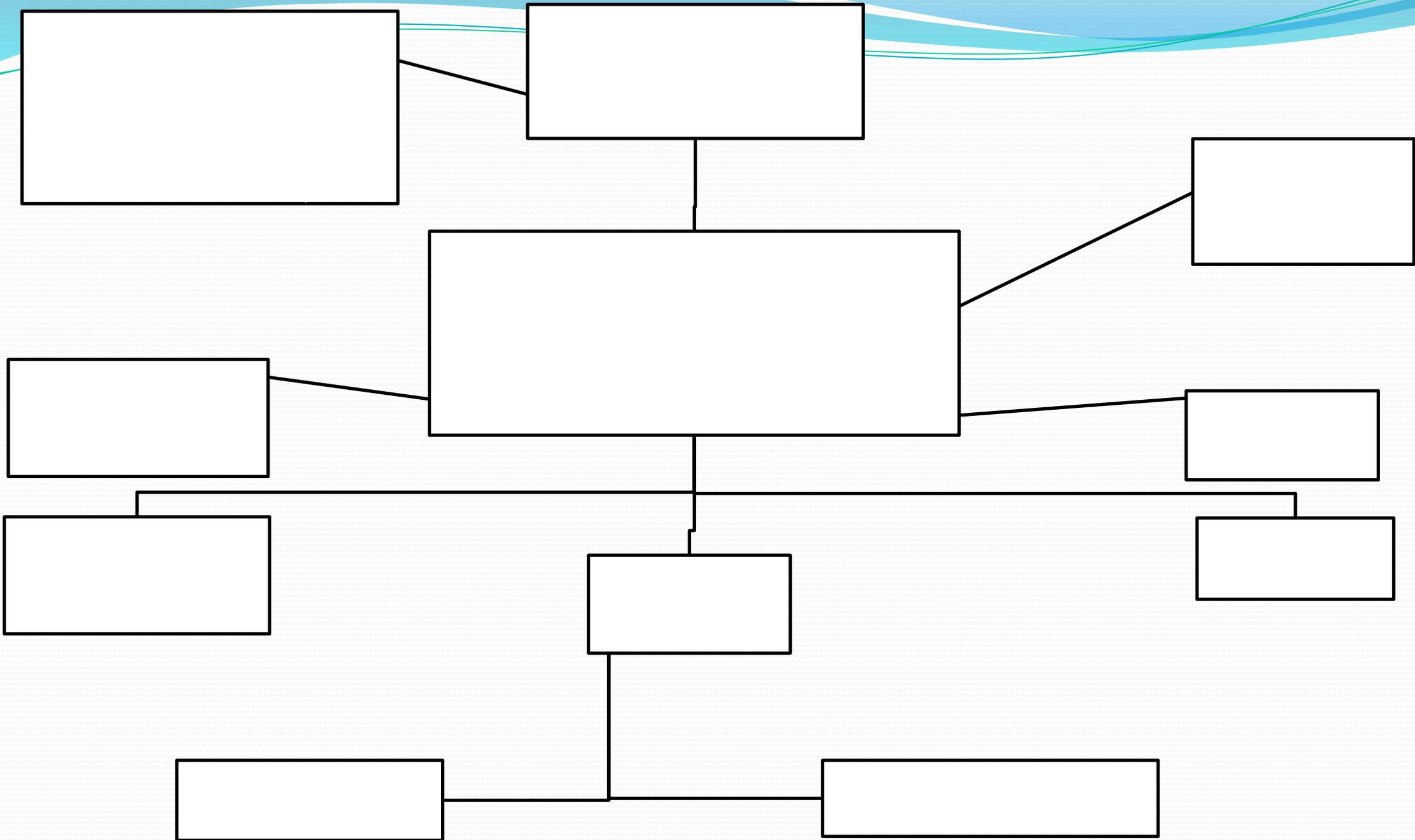


Выносливость

-

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





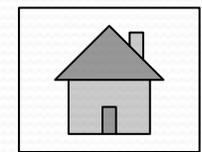
Основным средством развития выносливости является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

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



Сила

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

The image shows a hierarchical diagram. At the top is a large rectangular box containing the word "Сила" (Strength) in a black serif font. A vertical line descends from the bottom center of this box to the top center of a second, smaller rectangular box. From the bottom center of this second box, two vertical lines extend downwards to the top centers of two separate, larger rectangular boxes positioned side-by-side at the bottom of the diagram. The background features a light blue and white wavy pattern at the top.

Методы развития силы:

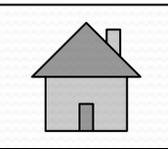
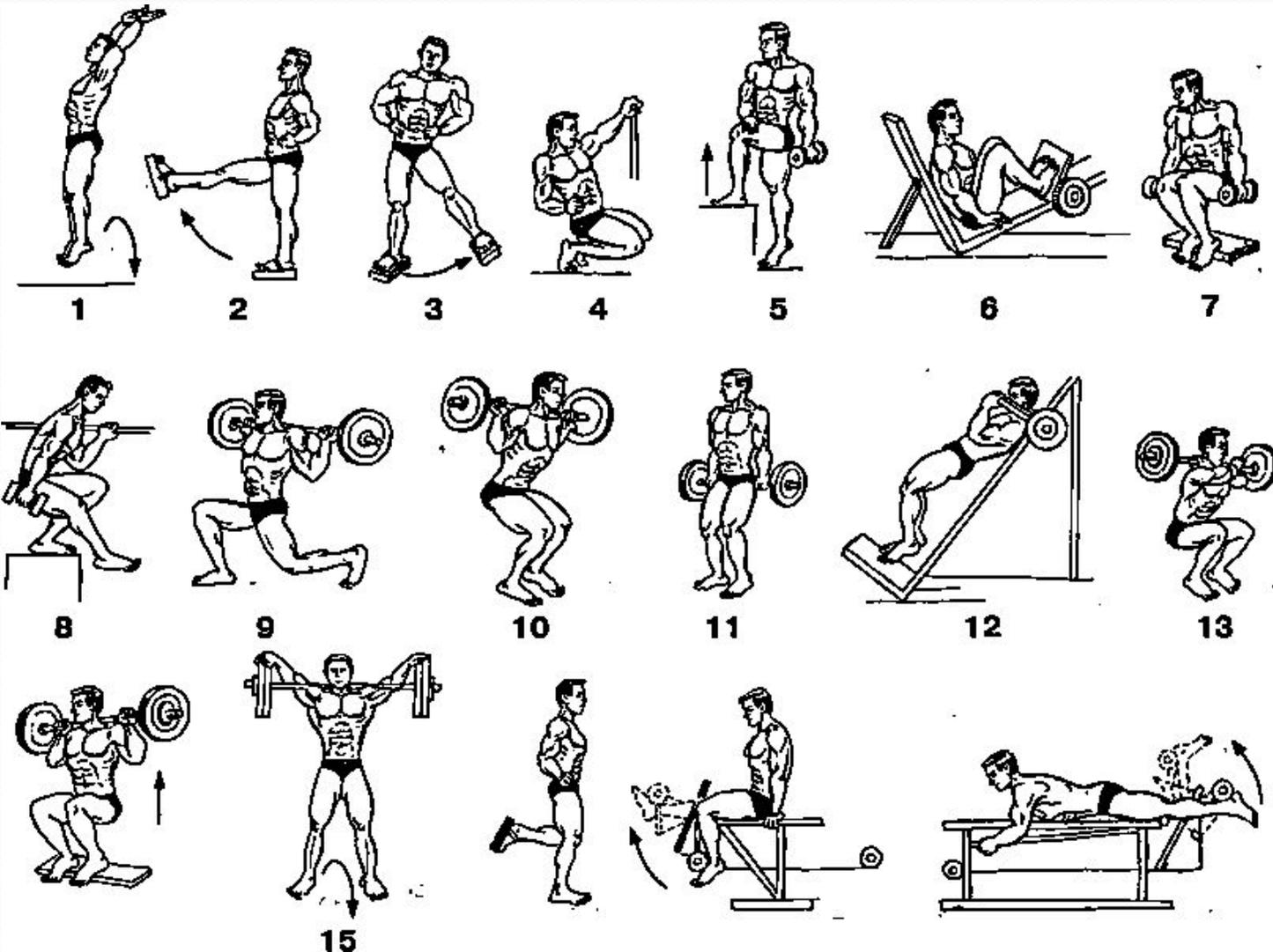
- Метод максимальных усилий
- Метод неопредельных усилий с нормативным количеством повторений
- Метод неопредельных усилий с максимальных количеством повторений
- Метод динамических условий
- «Ударный метод»



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:

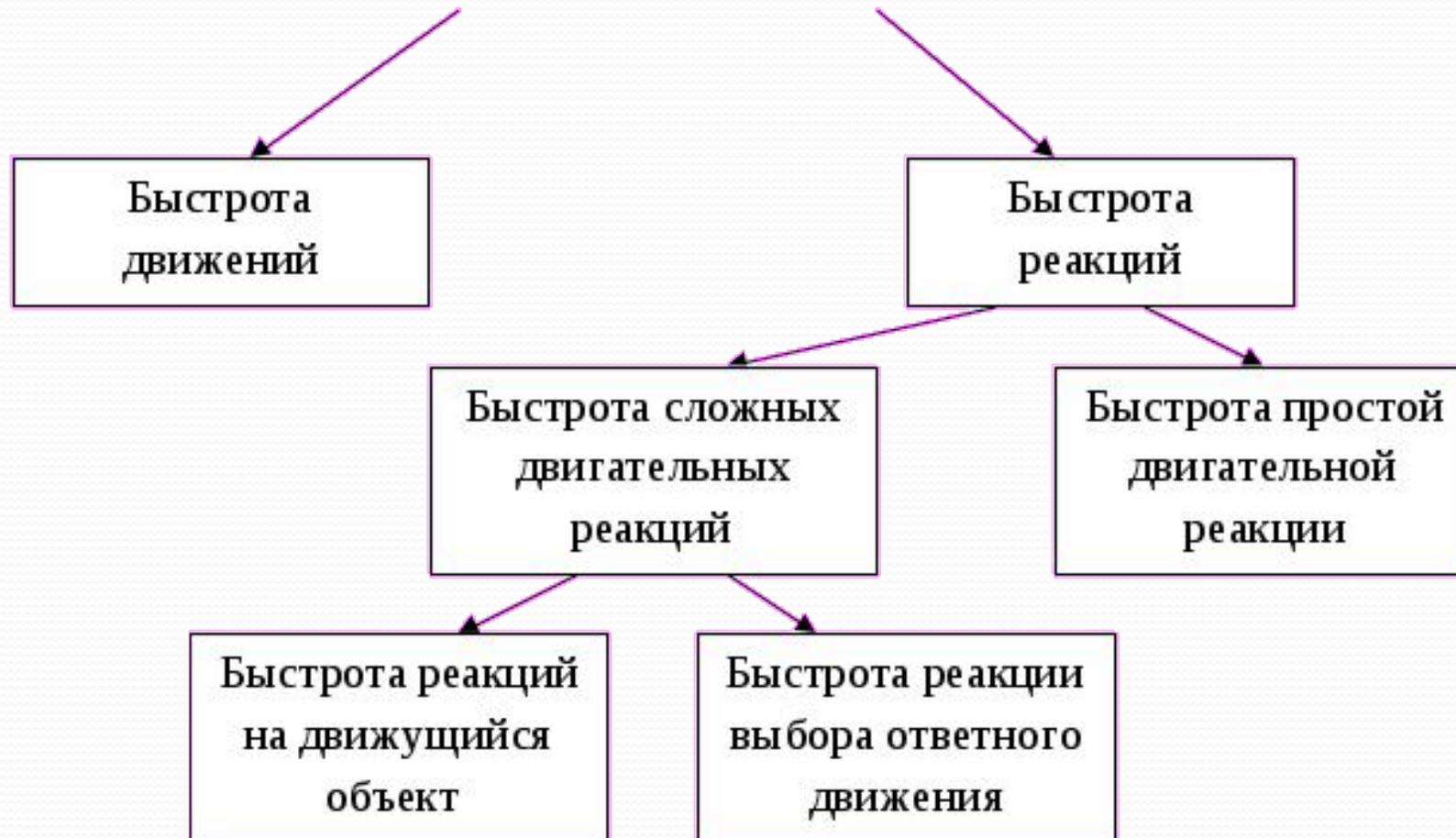


Быстрота

- 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)

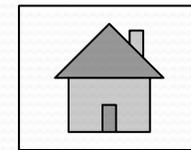
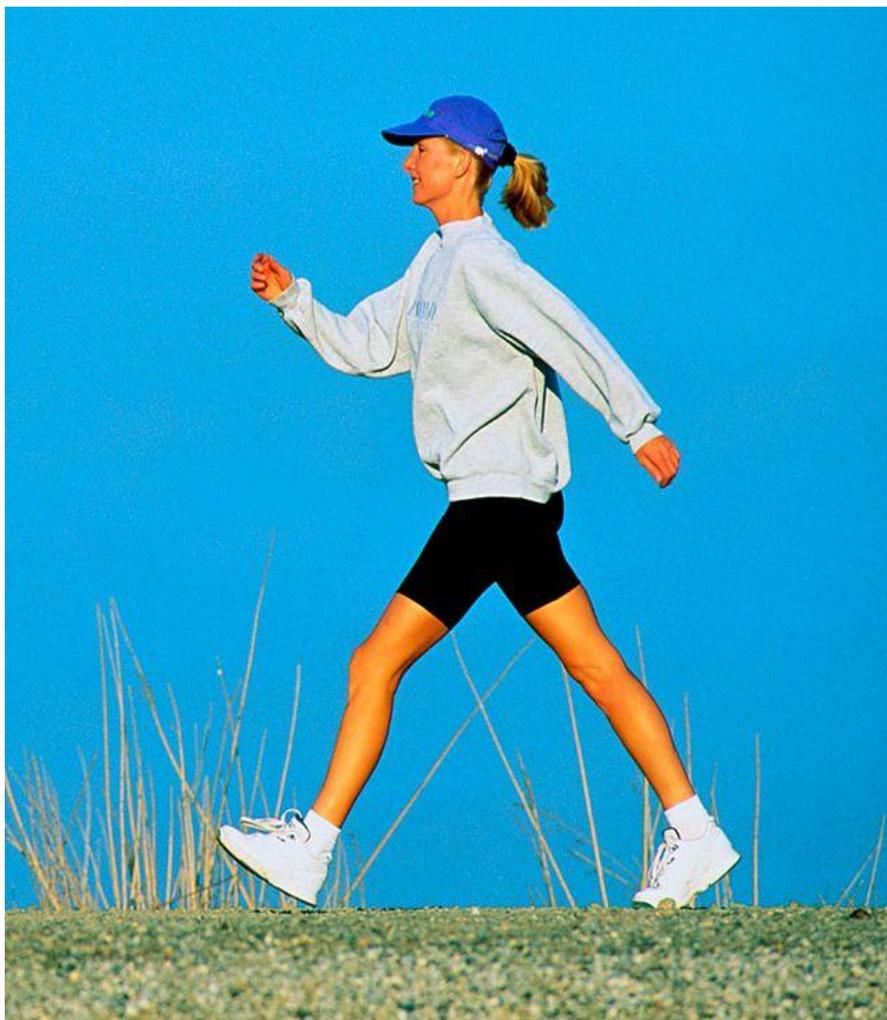


Методы развития быстроты:

- 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)

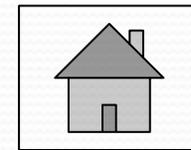


Методы развития гибкости:

- 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.



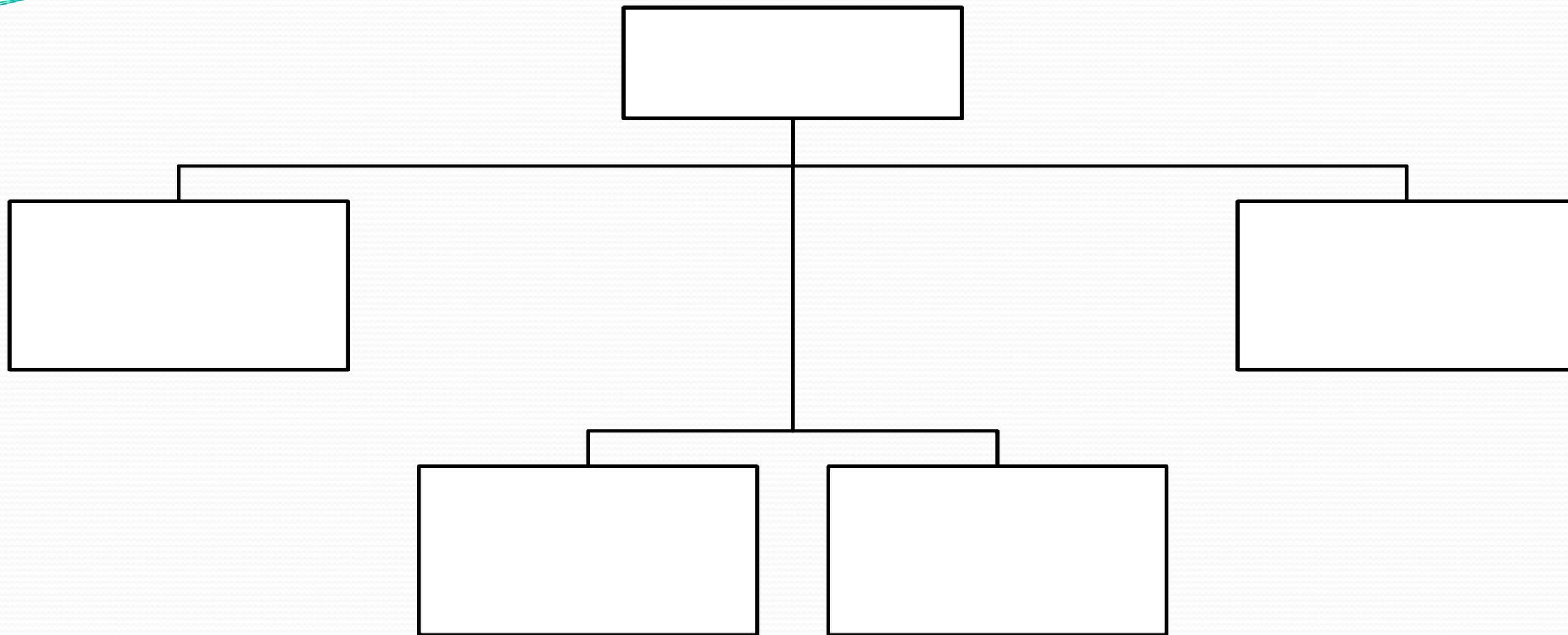
Упражнения для развития гибкости:



Ловкость

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





Упражнения для развития ЛОВКОСТИ:

