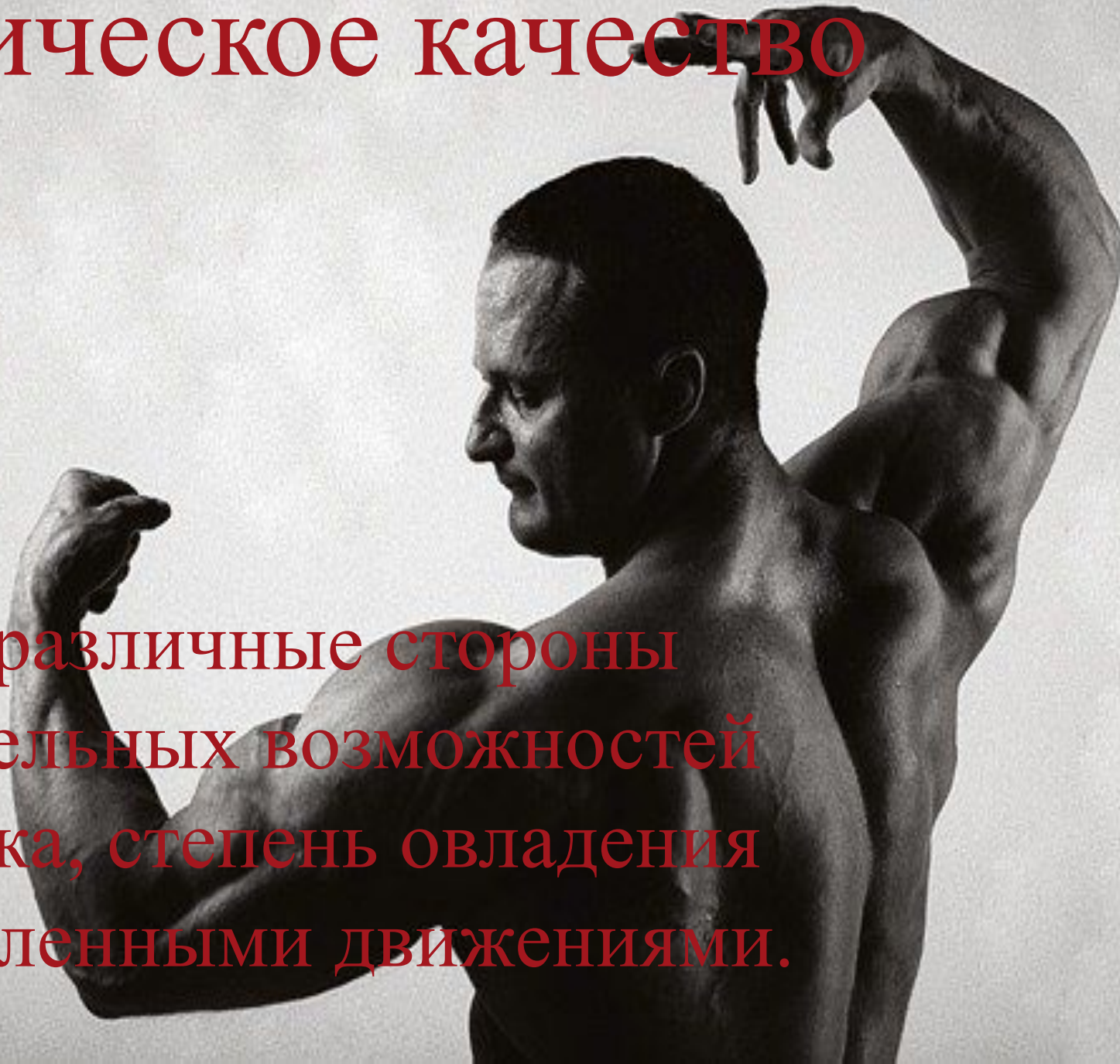


Физические качества



Физическое качество

— это различные стороны
двигательных возможностей
человека, степень овладения
определенными движениями.



Основные физические качества

Выносливость

Ловкость

Сила

Быстрота

Гибкость

Физическое качество — сила

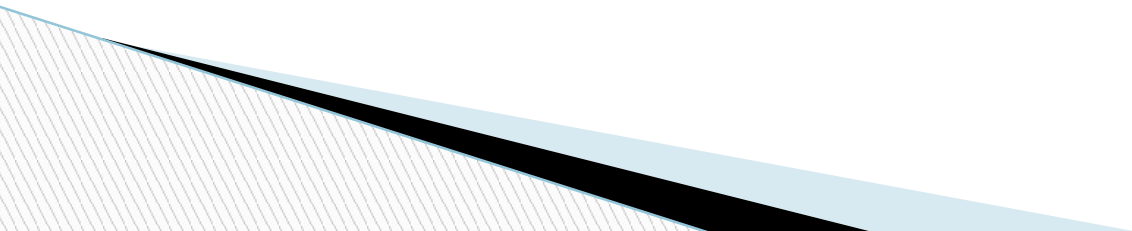
- 
- Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Относительная
(величина
абсолютной силы,
приходящаяся на 1
кг веса человека)

Абсолютная
(суммарная-это
сила всех
мышечных групп)

Наилучшим временем для развития силы являются: а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет) б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18)

Виды силы

- Динамическая
 - Изотоническая
 - Статическая
 - Изокинетическая
- 

Средства воспитания силы

- Упражнения с внешним сопротивлением
 - Упражнения с тяжестями
 - Упражнения с сопротивлением партнера
 - Упражнения с сопротивлением внешней среды
- С преодолением веса собственного тела
 - Гимнастические силовые упражнения
 - Легкоатлетические прыжковые упражнения
 - Упражнения с преодолением препятствий
- Изометрические упражнения
 - Упражнения без изменения длины мышц

Основные методы развития силы

- метод «максимальных усилий»

применяется для развития способности к проявлению большой мышечной силы.

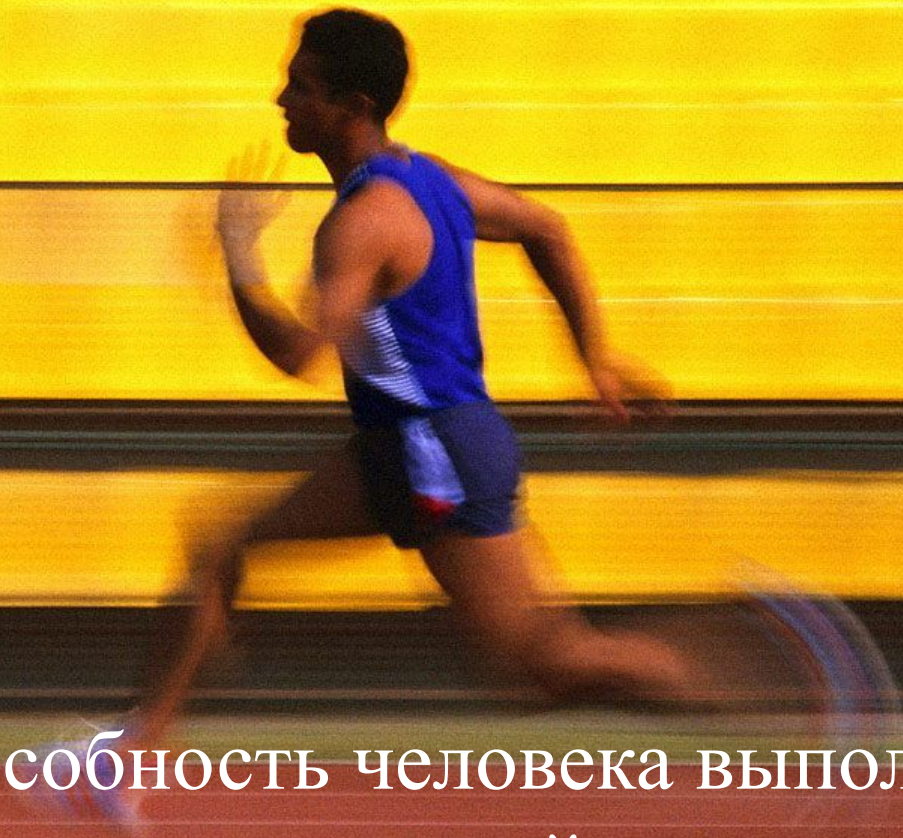
- метод «до отказа»

применяется преимущественно с целью увеличения мышечной массы

- метод «изометрических усилий».

применяется с целью развития специальной силы

Физическое качество — быстрота



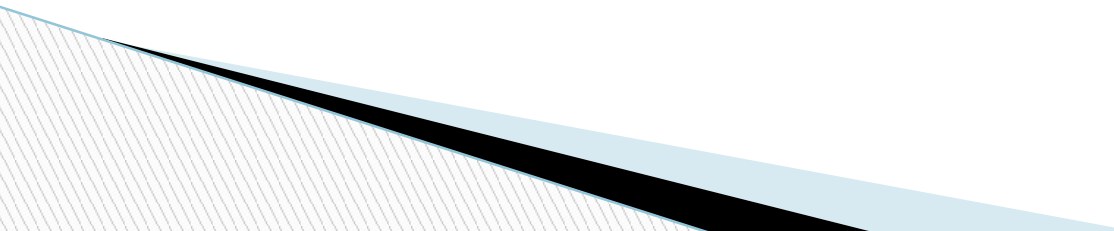
- Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

- Наилучшим временем для развития быстроты являются:
- а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)
- б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет) в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)

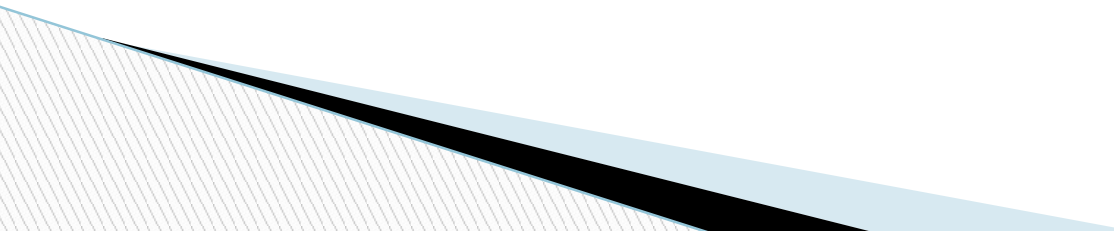
Быстрота зависит

- Совершенства спортивной техники
 - Подвижности суставов
 - Эластичности мышц
 - Выносливости Силы
- 

Упражнения для развития быстроты

- Для развития быстроты используются физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений.
Упражнения: максимальный бег по наклонной и ровной плоскости, бег из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров, ускорение, переходящее в многоскоки и др.
- 

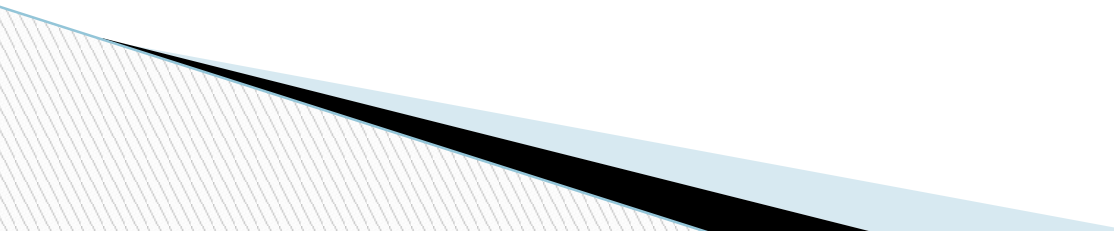
Методы развития быстроты:

- Многократного повторения
 - Повторный
 - Игровой
 - Динамических усилий
 - Облегченных внешних усилий
 - Соревновательный
- 

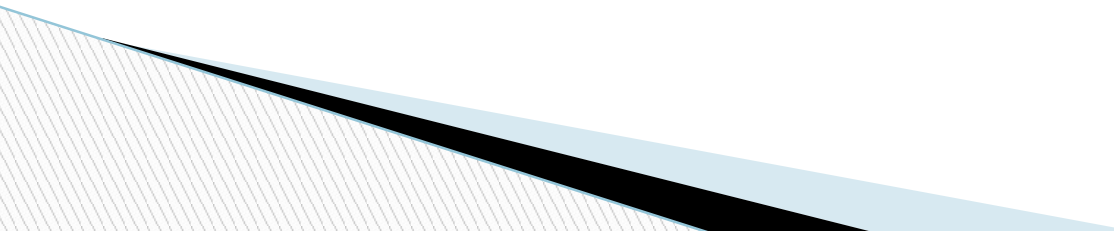
Физическое качество — гибкость



- Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

- Наилучшим временем для развития гибкости являются:
 - а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)
 - б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет)
 - в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)
- 

Гибкость зависит от:

- формы суставных поверхностей,
 - растягиваемости связок,
 - сухожилий и мышц,
 - тонуса мышц,
 - их напряженность,
 - пола,
 - возраста.
- 

Формы:

- Активная характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.
- Пассивная характеризуется максимальной величиной амплитуды движения, достигается воздействием внешних сил. характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

Упражнения для развития гибкости

- Для развития гибкости используются физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная гибкость).
- Упражнения: наклон вперед без и со штангой, наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа; упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.

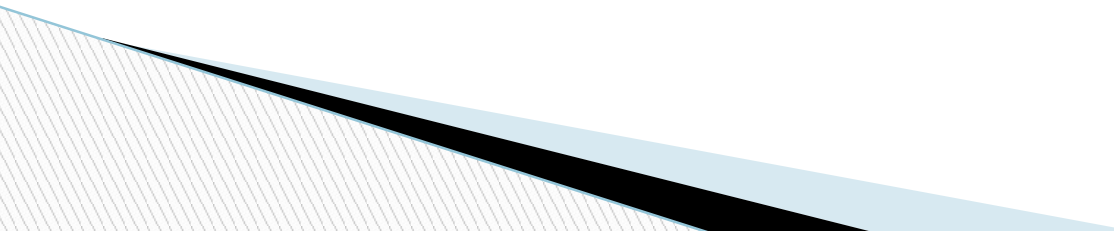
Упражнения для развития гибкости

- Сгибания – разгибания
 - Наклоны
 - Повороты
 - Вращения
 - Махи
 - Самостоятельно
 - С партнером
 - С отягощениями
 - С тренажерами
 - У гимнастической стенки
 - С палками
 - Со скакалками
- 

Физическое качество — ЛОВКОСТЬ

- 
- A soccer goalkeeper in a green jersey is diving horizontally to catch a white soccer ball. The background shows a blurred crowd in a stadium.
- Ловкость - это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
 - Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст

Критерии ловкости:

- координационная сложность двигательного задания;
 - точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
 - время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.
- 

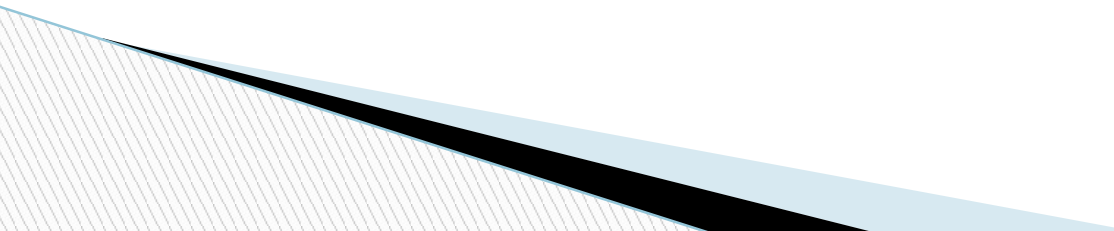
Методы

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя); зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке); создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса); усложнение условий выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.). и методические приемы

Упражнения для развития ловкости

- Для развития ловкости используются физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.
- Упражнения: прыжок в заданное место, прохождение полосы препятствий, кувырок вперед и назад, спуски парами, взявшись за руки (лыжи), повторение движений партнера, различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.

□



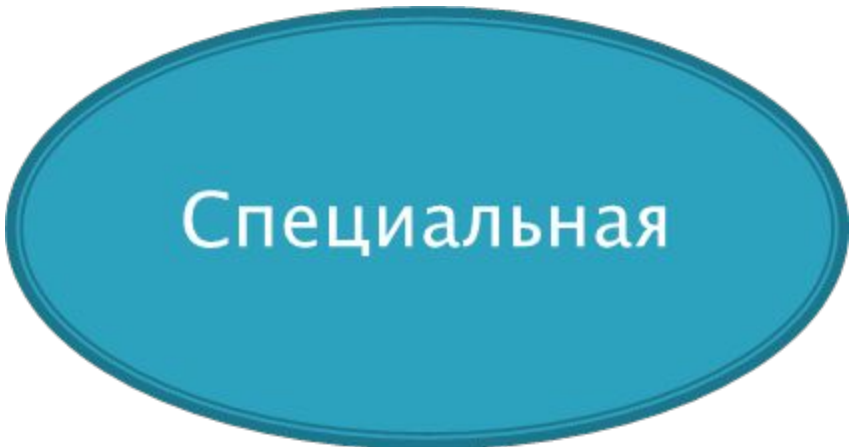


Физическое качество — ВЫНОСЛИВОСТЬ

▣ Выносливость — это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

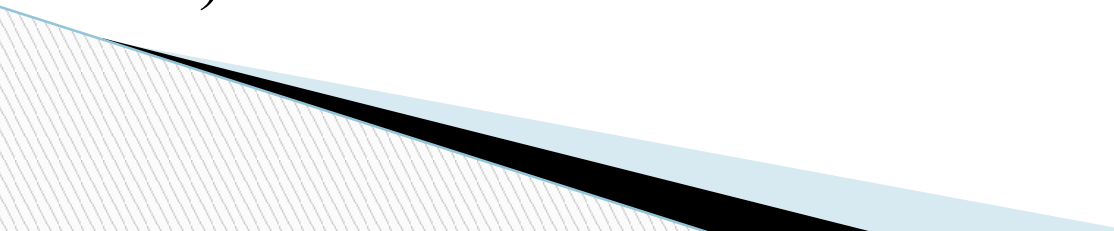


Общая

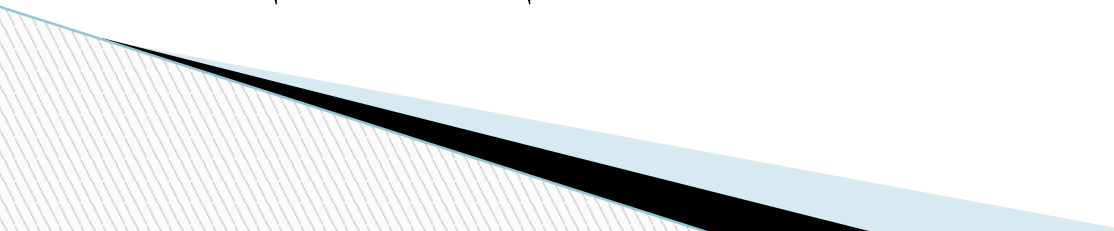


Специальная

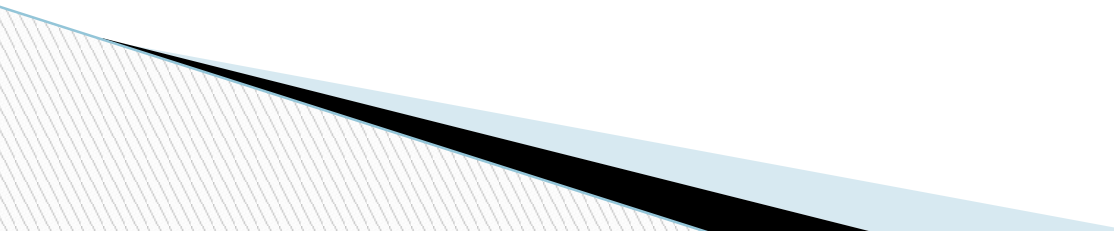
Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
 - б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)
- 

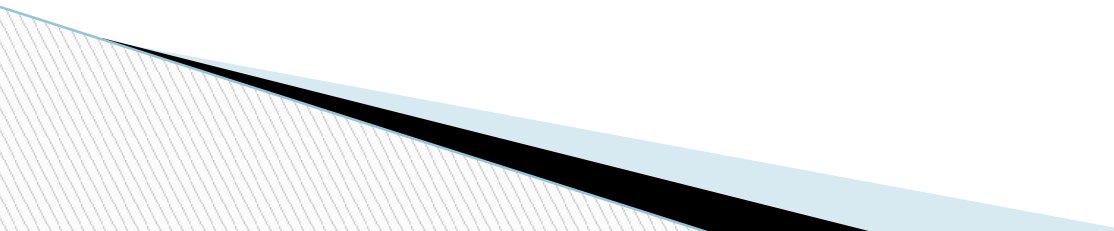
Виды выносливости

- Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы.
 - Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.
- 

Специальная выносливость зависит от:

- общей выносливости;
 - скоростных возможностей спортсмена;
(быстроты и гибкости работающих мышц)
 - силовых качеств спортсмена;
 - технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.
- 

Методы развития

- Многократная тренировка
 - Равномерный непрерывный метод.
 - Переменный непрерывный метод.
 - Интервальный метод.
- 

Упражнения для развития выносливости

- Для развития выносливости используются физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.
- Упражнения: передвижения на лыжах, плавание, равномерный бег на длительные дистанции, непрерывный бег с чередованием скорости движения, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, бег по пересеченной местности и др.

Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

- Сила - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
 - Быстрота - бег на 30 метров
 - Гибкость - наклон вперед из положения сидя
 - Ловкость - челночный с бег (с кубиками)
 - Выносливость - бег на 1000 метров
- 