

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ

ВАДЯСОВ ЕГОР 12К10

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- качественные характеристики двигательных возможностей человека

Физические качества

```
graph TD; A[Физические качества] --- B[Сила]; A --- C[Выносливость]; A --- D[Быстрота]; A --- E[Ловкость]; A --- F[Гибкость];
```

Сила

Выносливость

Быстрота

Ловкость

Гибкость

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Физические качества не стоит путать с физическими способностями, к которым относятся, например, прыгучесть, меткость и др. и которые в свою очередь являются производными от 5 физических качеств.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Упражнения:

- 1.приседания,
- 2.упражнения с эспандером,
- 3.отжимания,
- 4.подтягивание на перекладине,
- 5.упражнения с гантелями, упражнения в парах,
- 6.броски набивного мяча,
- 7.поднимание туловища из положение лежа,
- 8.прыжок в длину,
- 9.прыжки на скакалке,
- 10.тройной и пятерной прыжки,
- 11.«многоскоки»,
- 12.прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

- ✓ Катание на роликовых коньках,
- ✓ катание на велосипеде,
- ✓ катание на коньках,
- ✓ ходьба по скамейке,
- ✓ стойка на одной ноге,
- ✓ ходьба с закрытыми глазами и другое.

ВЕДУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

В каждом виде спорта имеется одно или несколько ведущих физических качеств. Поэтому, в спортивной тренировке уделяется особое внимание ведущему физическому качеству (или ведущим физическим качествам).

СКОРОСТЬ

Также не существует физического качества «скорость», которое часто используется в литературе и практике. Скорость – это уже производный результат от физических качеств.

Например, и в спринтерском, и в стайерском беге необходимо показать наиболее высокую скорость, однако, ведущие физические качества будут различны для достижения максимально возможной скорости бега во дном и другом случае.

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие – преимущественно в периоды роста организма, т.е. в среднем до 18-20 лет, в большей степени на генетическом уровне.

Воспитание – с помощью использования специально организованного воздействия – в большинстве случаев комплекса физических упражнений и тренировок. Имеет безусловное значение в понимании термина (воспитание физических качеств) после завершения роста организма (после 18-20 лет). Однако вносит существенный вклад в развитие физических качеств именно в сенситивные периоды развития организма.

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

№	Физическое качество	Примерные сенситивные периоды развития, лет
1	Сила	14-17
2	Выносливость	9-10 и 12-13
3	Быстрота	9-10 и 12-13
4	Гибкость	6-8
5	Ловкость	9-12

НАПРИМЕР, МАКСИМАЛЬНЫЙ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ОТ ГРУДИ У ГРЕБЦОВ С ОТНОСИТЕЛЬНО ОДИНАКОВЫМИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

	Спортсмен А	Спортсмен В
14 лет	60 кг	90 кг
15 лет	70 кг	95 кг
16 лет	80 кг	95 кг
17 лет	90 кг	100 кг