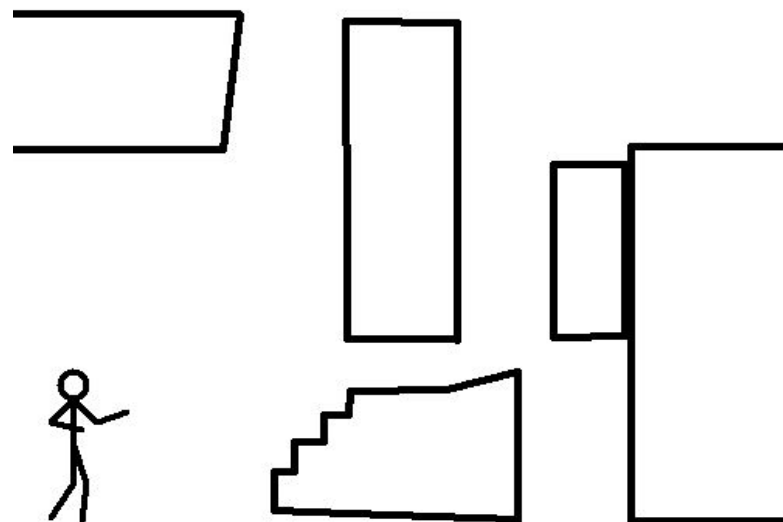


ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА?

- Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.
- К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость



ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

□ Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.



ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека.



ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям).



[Увеличить](#)

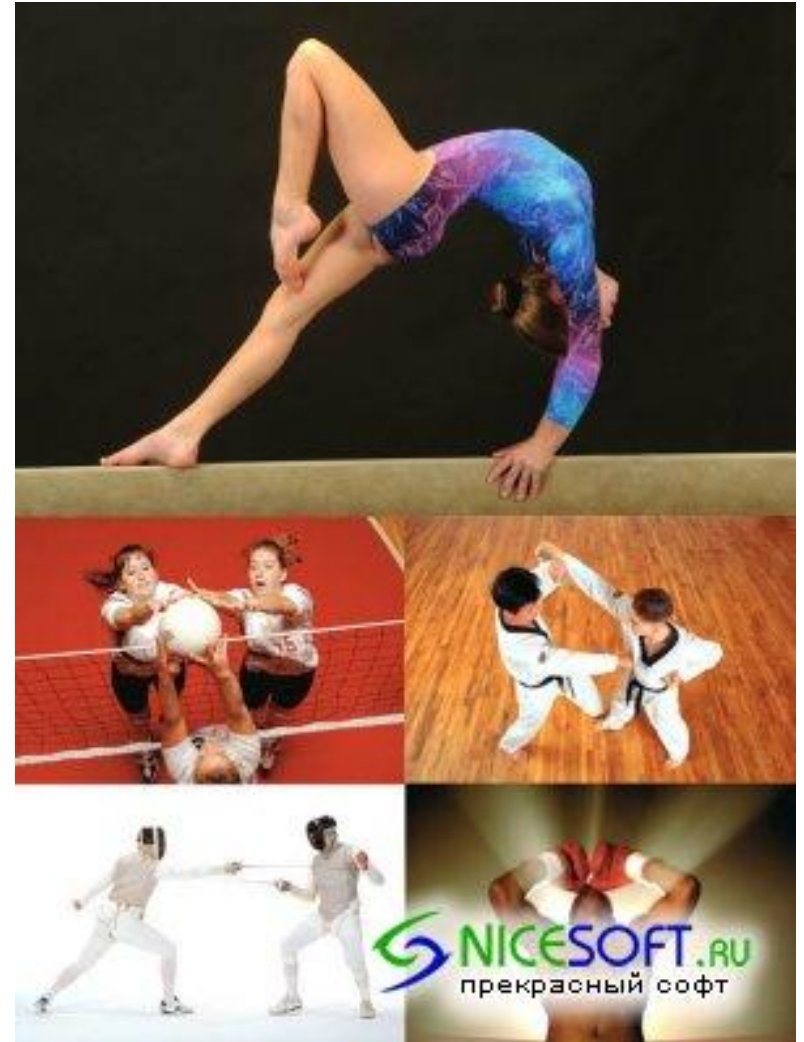
ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач;
- Б) развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий.



Сила

- Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.



Сила

- Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов - величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве.
- Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе.



Сила

- Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.



Сила

- Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.



Сила

- Различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными условиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями



Сила

- Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве (например, прыжок).
- Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.



Сила

- Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся.



ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.



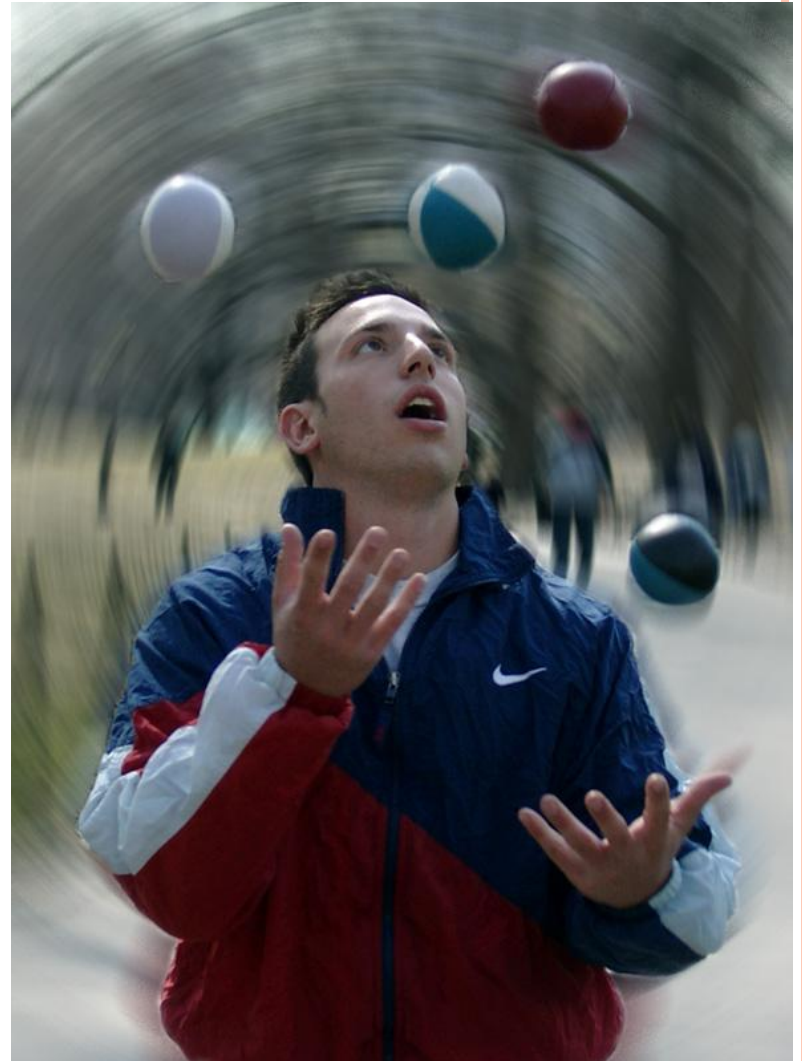
Выносливость

- Специальная выносливость классифицируется:
 - а) по признакам двигательного действия (например, прыжковая выносливость);
 - б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
 - в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), (например, силовая выносливость).



Ловкость

- Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач.



Ориентировка

- Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:
 - а) пространственную ориентировку;
 - б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
 - в) статическое и динамическое равновесие.



Ориентировка

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



Быстрота

- Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:
 - а) быстроту двигательных реакций;
 - б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
 - в) частоту (темп) движений.



Быстрота

- Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости.
- Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.



Быстрота

- Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.



Гибкость

- Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.



Гибкость

- Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил.
- Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав.



Гибкость

- В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость.
- Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата.
- Вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.



Гибкость

- Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями.



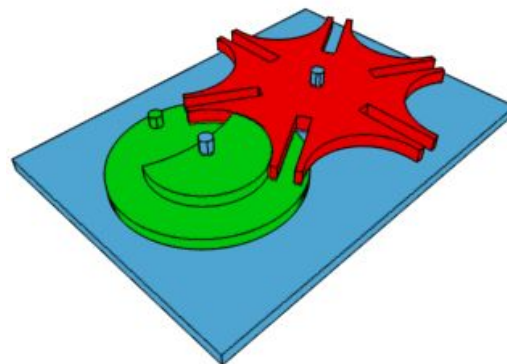
Воспитание физических качеств

- Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека на основе определенных закономерностей, в том числе гетерохронности (разновременности), этапности, фазности и переноса в развитии способностей.



Физическое воспитание

- ▣ Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания.
- ▣ В практике физического воспитания существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации физического воспитания.



Воспитательные задачи

- Воспитательные задачи характеризуются воспитанием физических и психических качеств человека при решении двигательных задач в конкретных ситуациях.



Конец



- Материалы взяты с сайта <http://www.sportreferats.ru>

