

Физические качества человека

Лакеева В.А
ПК23-16

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА?

- это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев, 1991). К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют.

Физические качества



Быстрота



Выносливость

Сила



Ловкость



Гибкость



СИЛА

- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп)



и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Быстрота

- способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты:
 - 1) латентное время двигательной реакции;
 - 2) скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
 - 3) частота движения.



Выносливость

- способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилom выносливости.



Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Ловкость

- это совокупность координационных способностей.
Измерители ловкости следующие:
 - 1) координационная сложность задания;
 - 2) точность его выполнения;
 - 3) время выполнения



Гибкость

- это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, от способности расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т. е. от степени совершенствования м

Гибкость зависит от внешних и

- 1) температуры воздуха;
- 2) времени суток;
- 3) разогревания тела;
- 4) функционального состояния организма.

