

Воспитание физических качеств.  
Воспитание выносливости, силы,  
быстроты, ловкости (координации  
движений), гибкости. Формирование  
психических качеств, черт и свойств  
личности в процессе физического  
воспитания





## ***Воспитание физических качеств***

- Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.
- Обычно выделяют следующие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.



## ***Воспитание силы***

- Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
- Можно выделить три формы силы: абсолютная, относительная (на кг веса), взрывная.
- В каждом виде спорта необходимо найти разумное сочетание этих трех форм. Например, в прыжке в высоту новичок «прилипает» в отталкивании, а мастер спорта «обжигается» о место отталкивания.



## ***Есть три группы упражнений, способствующих развитию силы:***

- упражнения внешнего отягощения (предметы отягощения, бег по воде, песку, тренажер);
- упражнения с отягощением весом собственного веса (приседание, отжимание и др.);
- изометрические упражнения (напряжения без движения);
- упражнения в сопротивлении.
- Физической основой показателя развития силы является синхронное включение в работу большого количества двигательных единиц, т.е. работа на максимальных нагрузках.





## Существует три метода

### воспитания качества силы

- Метод повторных усилий. Работа с неопредельным весом, но до «отказа».
- Метод максимальных усилий. Поднимание предельных или околопредельных отягощений 1-2 раза (спортсмены высокой квалификации).
- Метод применения упражнений с предельным весом в максимально быстром темпе.
- С возрастом силовые способности угасают, но качество силы остается долго. Каждый вид спорта имеет свою топографию развития силы.
- Женщинам рекомендуется ограниченное применение силовых упражнений



- С возрастом силовые способности угасают, но качество силы остается долго. Каждый вид спорта имеет свою топографию развития силы.
- Женщинам рекомендуется ограниченное применение силовых упражнений



## ***Воспитание быстроты***

- Быстрота – способность выполнять движение быстро (в минимальное время).
- Это качество трудно развивается и быстро угасает.



- Быстрота имеет интегральное значение, т.е. развитие ее совершенствует другие качества. Быстрота может быть общей и специальной.
- Проявление быстроты зависит от развития мышечной силы, овладения правильной техникой. Однако важнейшим фактором является совершенствование подвижности и силы соответствующих нервных процессов.





***Основным средством воспитания быстроты являются скоростные физические упражнения, к которым предъявляются следующие требования:***

- а) физические упражнения должны быть заученными, чтобы внимание уделять только скорости;
- б) работа должна вестись на околопредельных скоростях, которые не вызовут изменения правильной спортивной техники;
- в) необходимо найти разумное состояние дозировки нагрузки и отдыха.



- Быстрота проявляется у женщин так же, как у мужчин, но вес и мышечная сила у них меньше, поэтому уровень развития быстроты ниже.
- В возрасте 14-25 лет наблюдается максимальное развитие качества быстроты, а дальше она угасает.



## ***Выносливость***

- Выносливость – это способность к длительной деятельности без снижения ее эффективности и способность противостоять утомлению.
- Утомление – временное снижение работоспособности.
- Существует три вида утомления: умственное, эмоциональное, физическое.




- Функциональные возможности человека в упражнениях, требующих проявления выносливости, определяются наличием соответствующих двигательных навыков, владением правильной техникой, а также аэробными, анаэробными возможностями организма, т.е. способностью максимального потребления кислорода и накопления большого кислородного долга. Различаются специальная и общая выносливости.



- Общая выносливость – выносливость по отношению к продолжительной работе умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата.
- Наилучшим средством воспитания выносливости служат длительные, с относительно невысокой интенсивностью циклические упражнения, особенно бег (лучше кросс) и ходьба на лыжах. Рекомендуется еще заниматься греблей, ездой на велосипеде, бегом на коньках, плаванием, ходьбой в гору.





***Воспитание выносливости  
осуществляется в несколько  
этапов.***

- Первым этапом является воспитание общей выносливости. А на базе общей идут этапы выработки специальной выносливости.
- Методы воспитания общей выносливости: смешанный (только у новичков), равномерный, переменный.



## ***Методы воспитания специальной выносливости:***

- на 1 этапе – равномерный, постепенного втягивания, переменный;
- на 2 этапе – переменный, скоростно-силовой, повторно-силовой, повторно-скоростной.



- При тренировке выносливости совершенствуются морфофункциональные возможности организма.
- Повышается показатель аэробной производительности МПК до 80 мл/мин/кг.
- Совершенствуется процесс экономии обмена веществ.



- Повышается анаэробная производительность.
- Выносливость развивается медленно к 20-25 годам и удерживается до 30-35 лет.
- Поэтому сильнейшие спортсмены на длительные и сверхдлительные дистанции имеют возраст 25-35 лет.



## ***Воспитание гибкости***

- Способность выполнять движения с большой амплитудой называют в спортивной практике гибкостью. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их к растягиванию, что является действительным увеличением мышечного сокращения и предупреждения мышечных травм.
- Гибкость развивается очень рано и достигает наибольшей величины к 15 годам, затем некоторое время удерживается и постепенно снижается.





- Гибкость есть общая и специальная. Она развивается физическими упражнениями, выполняемыми с большой амплитудой, и многократным повторением движений. Упражнения проводятся ежедневно. Их не следует выполнять до болевых ощущений. Очень важно особенно утром перед упражнениями на гибкость проделать хорошую разминку, чтобы разогреть мышцы, которые будут растягиваться в специальных упражнениях. У подготовленных людей гибкость развивается к концу 3 месяца, а затем ее нужно поддерживать.



- В соревновательный период нецелесообразно выполнять упражнения на растягивание с большой нагрузкой. Чем старше человек, тем больше он должен поддерживать достигнутый уровень подвижности в суставах.



## ***Воспитание ловкости***

- Ловкость – это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, в особенности, если они возникли неожиданно. Это важная ступень способности спортсмена координировать свои действия.
- Ловкость в движениях органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Развитие этих качеств способствует улучшению ловкости.



- Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. Качество ловкости проявляется в движениях, неизвестных, сложных, требующих быстрого ориентирования и безотлагательного выполнения. Для воспитания ловкости лучше всего применять новые, сложные задания, когда студент должен быстро и находчиво найти эффективное решение. Наиболее эффективным средством развития ловкости являются спортивные игры, особенно, баскетбол, хоккей. Отлично развивает ловкость горнолыжный спорт. Такие виды спорта как спортивная гимнастика и виды единоборств развивают больше специальную ловкость.



## ***Формирование психических качеств в процессе физического воспитания***

- Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивных тренировок предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.





- В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.



- Сознательное постоянное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.



- Происходящее в ходе физического воспитания формирование нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности, позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и семье.



- К таким качествам относятся трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, стремление рационально организовывать распорядок дня и свою деятельность, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, выдержка и самообладание.



- Особое значение имеет формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды. У занимающегося человека оно проявляется в следующих признаках:
- способности проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса;





- использовании физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления;
- повышении эффективности своей учебной деятельности и в дальнейшем профессионального труда.



- Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся.



- Таким образом, было бы неправильным сводить результаты использования физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.