

# ЛЕКЦИИ

## Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,  
профессор

Марина Геннадьевна Янова



# Лекция №8

## Общая характеристика физических способностей

### План

- Понятие о физических способностях (ФС)
- Основные закономерности развития ФС
  1. движения – ведущий фактор развития ФС
  2. зависимость развития ФС от режима двигательных действий
  3. этапность развития ФС
  4. неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития ФС
  5. обратимость показателей развития ФС
  6. перенос ФС
  7. единство и взаимосвязь двигательных умений и ФС
- Принципы развития ФС

# Понятие о физических способностях (ФС)

**ФС** – это комплекс морфологических и психофизических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

В быту, физическом воспитании и спорте качественные характеристики способностей человека определяются как:

«сильный», «быстрый», «выносливый», «ловкий», «гибкий».

По существу ФК являются выражением достигнутого уровня отдельных ФС, их определенности, своеобразия, значимости.

# Основные закономерности развития ФС

## 1. Движения – ведущий фактор развития ФС

При равных средовых и врожденных факторах решающую роль в развитии ФС играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизической природы человека.

**Морфофункциональные показатели** различных органов и систем, двигательная подготовленность выше у тех людей, которые занимаются ФУ.

Значение деятельности и упражнения впервые было показано Жаном Ламарком и сформулировано как **«Первый закон», «Закон упражнения»**. Он писал: «Частое неослабевающее употребление какого-либо органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает его, сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа не приметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности»

## 2. Зависимость развития ФС от режима двигательных действий

**Режим** – точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо ФУ и интервалов отдыха между ними.

В процессе выполнения ФУ уровень работоспособности постепенно снижается в связи с расходом энергетических и функциональных ресурсов организма.

При отдыхе происходит восстановление организма.

Организм человека при этом проходит ряд **фаз** с определенной длительностью каждая:

 Фаза пониженной работоспособности

 Фаза полного восстановления работоспособности

 Фаза сверхвосстановления

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, выделяют 3 основных режима:

- 1 режим** – последующие упражнения в уроке повторяются через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления (развивает выносливость)
- 2 режим** – каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных показателей организма к дорабочему состоянию (развивает скоростные, силовые, координационные возможности)
- 3 режим** - каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности (мышечная сила и быстрота увеличивается, а выносливость снижается)

### *3. Этапность развития ФС*

Выделяют 3 самостоятельных этапа:

- 1 – повышение уровня развития способностей (всесторонние приспособительные изменения в организме на нагрузку)
- 2 – достижение максимальных показателей в развитии способностей (приспособительные процессы переходят в стадию устойчивой адаптации)
- 3 – снижение показателей развития ФС (развивающий эффект нагрузки снижается или полностью исчезает – выбирают упражнения, увеличивающие интенсивность работы)

## 4. *Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития ФС*

**Неравномерность** означает, что степень прироста показателей ФС может на одних этапах может быть более значительна, чем на других.

Специальные исследования показывают:

Развитие способностей человека зависит от периодов жизни,

Такие периоды жизни называют **сенситивными** или критическими, т.к. они играют важную роль в развитии человека.



## 5. Обратимость показателей развития ФС

Функциональные и структурные изменения в организме **обратимы**, т.к. они могут претерпевать и обратное развитие. Достаточно небольшого перерыва в тренировочном процессе и уровень ФК снижается.

Сначала – снижаются скоростные способности, затем – силовые и в последнюю очередь – выносливость к длительной работе.

## 6. Перенос ФС

Перенос ФС – направленное изменение в уровне одной ФС влечет за собой изменение другой ФС.

Перенос м.б. **положительным** (содействует развитию другой ФС) или **отрицательным** (тормозит рост другой).

**Величина и характер** влияния одних способностей на другие зависит от:

 направленности и рационального использования педагогических воздействий

 от уровня физической подготовленности занимающихся

# ПЕРЕНОС

однородный

неоднородный



## перенос

взаимный

односторонний



## перенос

прямой

опосредованный

## *7. Единство и взаимосвязь двигательных умений и ФС*

Проявляясь в деятельности – ФС неотделимы от двигательных умений и навыков. От того, насколько человек владеет тем или иным двигательным действием зависит уровень его ФС

# Принципы развития ФС

1. регулярности педагогических воздействий
2. прогрессирующего и адаптивно-адекватного предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий (постепенность и предельность нагрузок)
3. рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера
4. целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий
5. возрастной адекватности педагогических воздействий
6. опережающих воздействий в развитии ФС
7. соразмерности в развитии способностей
8. сопряженного воздействия

Спасибо за внимание!

