

# **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**В.Д.Фискалов, 2016**

- В спортивной педагогике проявление качественно различных сторон двигательной активности человека долгое время было принято называть *физическими (или двигательными) качествами*
- В настоящее время специалисты предлагают заменить его термином **«физические способности»**

- Ю.Ф. Курамшин (2004),
- *физические способности - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.*

# физические способности

- силовые,
- скоростные,
- выносливость,
- гибкость,
- ловкость (координационные способности)

# физические качества

- физическими качествами предлагается называть выражение достигнутого уровня и своеобразия (единичные формы) отдельных физических способностей (максимальная сила, максимально скорость, скоростно-силовые качества, статическая сила, скоростная выносливость и т.п.)

# В.М. Зациорский (1970)

понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественный способом - имеют один и тот же измеритель (например, максимальная скорость);
- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

- Вместе с тем «классические» исследования, проведенные рядом специалистов (Ю.В. Верхошанский, 1963; М.А. Годик, 1966; В.М. Дьячков, 1967; В.В. Кузнецов, 1970) показывают, что вне конкретной нервно-мышечной координации и соответствующе вегетативной основы нельзя рассматривать вопрос о проявлении максимальной силы, скорости, выносливости.

- Более того, данные исследований (Ю.В. Верхошанский, 1977 1988; В.М. Дьячков, 1967, 1972; В.М. Зациорский, М.А. Годик, 1966; В.В. Кузнецов, 1975 Е.А. Разумовский, 1991) свидетельствуют о том, что все двигательные способности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему сопряженного воздействия, проявляясь в элементарных формах (максимальная сила, взрывная сила, скоростная выносливость, силовая выносливость, силовая ловкость, скоростная ловкость и т.п.).

# Основные закономерности формирования физических способностей

- *В формировании физических способностей человека большое значение имеют:*
- **врожденные и**
- **средовые факторы**
- **двигательная активность, требующая их проявления и определенного режима выполнения**

# «развитие» и «воспитание» физических способностей

- Развитие понимается как процесс их изменения в течение жизни человека, связанный с закономерностями естественного развития организма, условий двигательной активности и воздействия средовых факторов.
- Воспитанием называют педагогический процесс управляемого воздействия на физические способности с целью изменения их в нужном направлении в течение относительно короткого времени.

## **Ю.Ф. Курамшин (2004) считает, что, проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков**

- Освоение рациональных двигательных действий обеспечивает лучшую реализацию физических способностей.
- Воспитание физических способностей, так же как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования определенных отношений в нервной и мышечной системах.
- Однако для физических способностей гораздо большее значение имеют морфофункциональные перестройки в организме в целом.

# Степень прироста физических способностей неравномерна

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силы	Собственно-силовые				Д	Д		М			ДМ
	Скоростно-силовые			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движений		Д		Д		М				
	Скорость одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
К длительному выполнению работы	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М		Д
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		Д	ДМ	ДМ	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		ДМ		М				М	М	
Координационные	Простые координации	ДМ	ДМ				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д	ДМ	Д		Д			М		
	Точность движений		ДМ				Д		М		
Гибкость		Д	ДМ	Д		Д	ДМ		Д		Д

- Необходимо учитывать, что функциональные и структурные изменения, достигнутые в результате развития и воспитания физических способностей, обратимы. Достаточно относительно небольшого перерыва в занятиях, как начинается регресс показателей. С возрастом наблюдается также и постепенный естественный спад уровня физических способностей.

■ **Спасибо за внимание!**