

Лекция. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Вопросы:

1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления
2. Основные закономерности развития физических способностей
3. Принципы развития физических способностей

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Основные физические способности:

- силовые**,
- скоростные**
- координационные способности**,
- выносливость**
- гибкость**.



Физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости.

На уровень развития и проявления физических способностей оказывают влияние:

а) **средовые факторы** (социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития и т.п.),

б) **наследственные факторы** («моторные» задатки), которые обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия.



Задатки физических способностей

- анатомические,
- физиологические,
- психические особенности организма человека.

В процессе выполнения какой-либо деятельности «моторные задатки», совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие физические способности.



2. Основные закономерности развития физических способностей

1. Движения — ведущий фактор развития физических способностей

2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности



2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности

1 режим, при котором каждое последующее упражнение в уроке повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. (развитие выносливости).

2 режим, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных показателей организма к дорабочему уровню, т.е. в фазе полного восстановления работоспособности (развитие скоростных, силовых и координационных возможностей).

3 режим, при котором каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности (фаза суперкомпенсации, разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека — мышечная сила и быстрота увеличиваются, а выносливость — снижается).

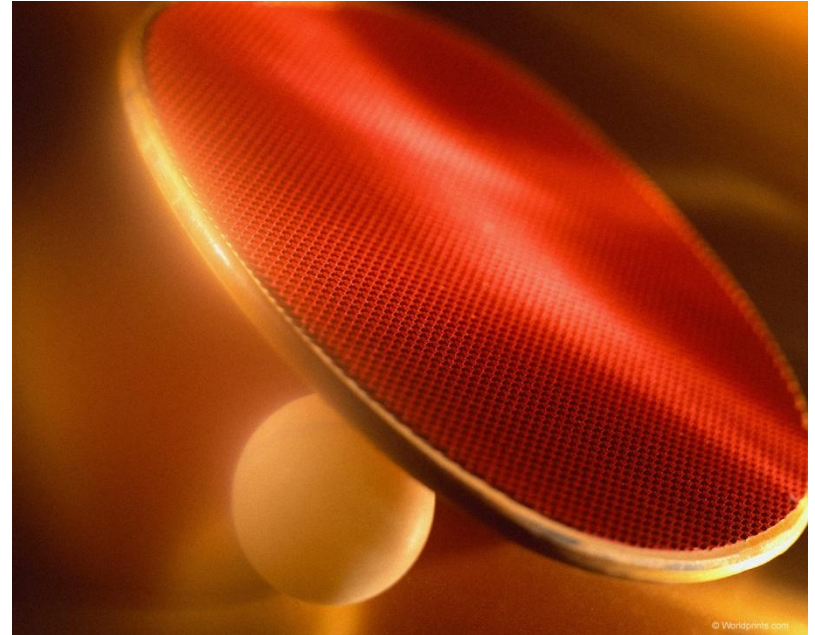


3. Этапность развития физических способностей

I этап - повышения уровня развития способностей.

II этап - достижения максимальных показателей в развитии способностей.

III этап - снижения показателей развития физических способностей.



4. Неравномерность и гетерохронность развития способностей

Различия в сенситивных периодах у разных авторов могут быть обусловлены несколькими причинами:

- применением неодинаковых тестов для измерения какой-либо способности;*
- использованием различных подходов и формул для определения темпов прироста показателей физических способностей.*
- неоднородностью обследуемой выборки испытуемых (разным числом обследуемых людей, различиями в уровне их физического развития, подготовленности, общего режима деятельности и т.д.).*



5. Обратимость показателей развития способностей

Очередность снижения двигательных способностей:

- скоростные способности,
- силовые,
- выносливость .

Прекращение тренировки, длившейся 5 месяцев, приводит к возвращению исходного уровня:

- максимального темпа движений через 4-6 месяцев,
- мышечной силы - через 18 месяцев,
- выносливости - через 2 -3 года.



6. Перенос физических способностей

- положительный / отрицательный.
- однородный / разнородный.
- взаимный / односторонний
- прямой / опосредованный

Величина и характер влияния одних способностей

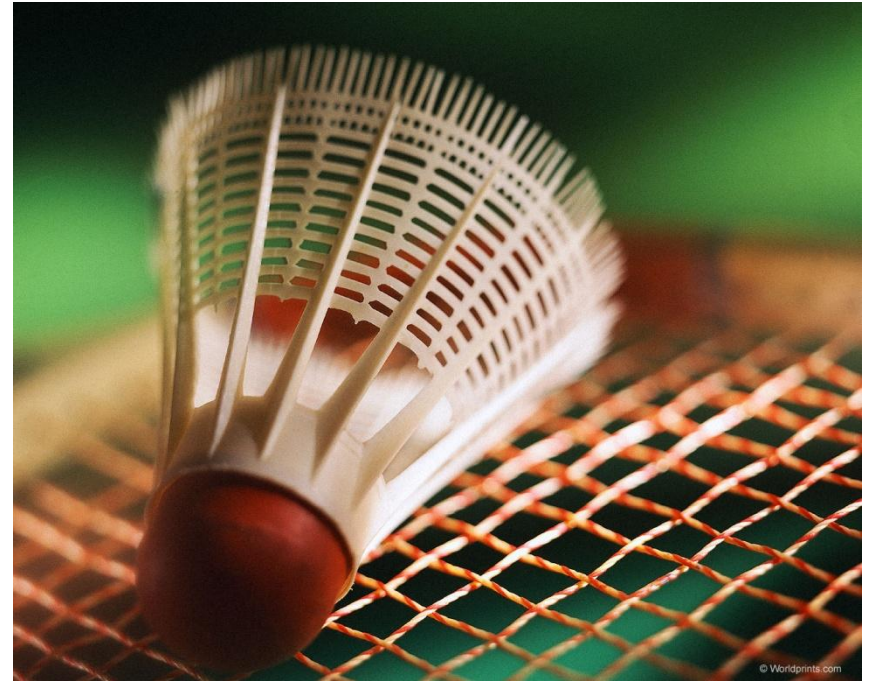
на другие во многом зависят:

- от преимущественной направленности и рационального чередования педагогических воздействий при их развитии.
- от уровня физической подготовленности занимающихся.



7. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей

-проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. От того, насколько человек владеет тем или иным двигательным действием, в решающей мере зависит успешная реализация соответствующих физических способностей.



3. Принципы развития физических способностей

1. Принцип регулярности педагогических воздействий

- закономерности, характеризующие влияние повторного воздействия движений и действий на организм человека;
- чередование работы и отдыха на фоне различных фаз восстановления работоспособности;
- обратимость развития способностей в случае неоправданно длительных перерывов между занятиями



2. Принцип прогрессирования и адапционно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий

а) постепенность нагрузки

- прямолинейно-восходящая,
- ступенчатая,
- волнообразная
- скачкообразная.

б) предельность нагрузки.



3. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера

-нагрузки преимущественно избирательного и комплексного характера

При использовании нагрузок комплексной направленности с последовательным развитием различных способностей в первую очередь необходимо:

- определить рациональную последовательность, т.е. порядок и очередность введения в занятие нагрузок, содействующих развитию разных способностей.

СИЛОВЫЕ - СКОРОСТНЫЕ - ВЫНОСЛИВОСТЬ

или

СКОРОСТНЫЕ - СИЛОВЫЕ - ВЫНОСЛИВОСТЬ

- выбрать рациональное соотношение объема и интенсивности нагрузок.



4. Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий

5. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий

6. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей

7. Принцип соразмерности в развитии способностей

8. Принцип сопряженного воздействия

