

**ТнМОБВС: гимнастика**

**Физические качества и  
особенности их развития  
средствами гимнастики**

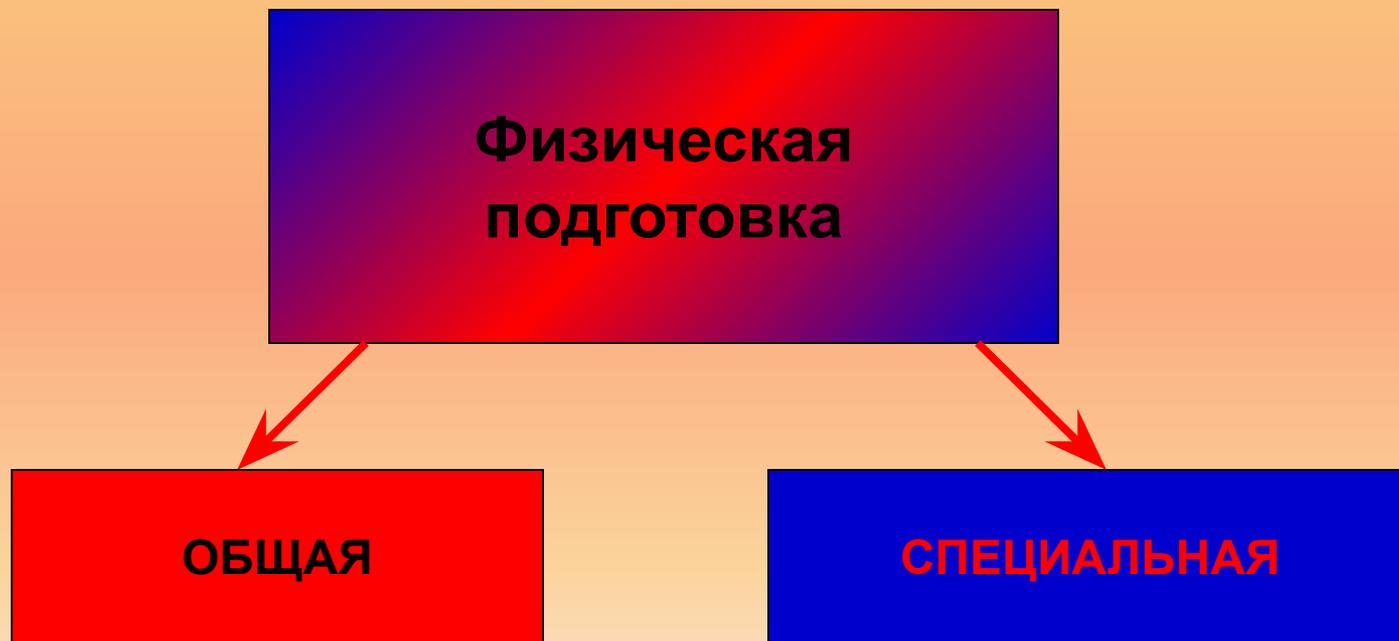
**Лекция №2**

# **ПЛАН**

- 1. Особенности развития силовых способностей.**
- 2. Гибкость и методика ее воспитания.**
- 3. Особенности проявления и развития быстроты.**
- 4. Ловкость. Особенности ее проявления и развития.**
- 5. Выносливость: виды, особенности проявления и развития.**

Под физическими качествами принято понимать социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств.



- **Общая физическая подготовка** — предусматривает самое широкое влияние на все органы и системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность занимающихся.

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев).

- **Специальная физическая подготовка** (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

# Особенности развития силовых способностей

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам

## Виды силы

### Абсолютная

- это максимум силы, которую может проявить человек без учета веса собственного тела

### Относительная

- максимум силы, которую может проявить человек с учетом собственного веса

# Формы проявления силы

- Максимальная изометрическая сила
- Медленная динамическая сила
- Взрывная сила
- Силовая выносливость: **статическая и динамическая**

# В зависимости от характера движения силовые качества классифицируются:

1. Сила, проявляемая в **динамическом** режиме:
  - уступающие движения;
  - преодолевающие движения;
  - «взрывные» движения;
  - динамическая «медленная» сила.
2. Сила, проявляемая в **изотонический** режиме (сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке).
3. Сила, проявляемая в **статическом** (изометрическом ) режиме (изменение напряжения мышцы без изменения ее длины).

# Методы развития силовых способностей

- **Метод максимальных усилий.**
- **Метод повторного упражнения.**
- **Изометрический метод.**
- **Метод динамических усилий.**

По своему **характеру** все **упражнения,**  
**способствующие развитию силы,**  
подразделяются на основные группы: *общего,*  
*регионального и локального* воздействия на  
мышечные массивы.

- Упражнения с собственным весом тела.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением партнера.
- Упражнения на тренажерах.
- Упражнения с сопротивлением внешней среды.
- Упражнения с упругими амортизаторами.

# Гибкость и методика ее воспитания

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Существует следующие виды гибкости:

Активная - проявляется в амплитуде движений за счет мышц, обеспечивающих движения в суставе.

Пассивная гибкость проявляется в повышении амплитуды движений за счет внешних сил.

Общая - характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость характеризуется амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия

# **Факторы, от которых зависит** **проявление гибкости:**

- **от строения и формы суставов;**
- **эластичности связок и сухожилий;**
- **от силы мышц;**
- **размеров костей;**
- **от нервной регуляции тонуса мышц;**
- **внешней температуры воздуха;**
- **возраста.**

# Упражнения для развития гибкости

## делятся на 3 группы:

1. Активные – движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав. Бывают силовые и маховые.
2. Пассивные – упражнения растягивающего действия, производимые за счет действия внешних сил или собственных усилий. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные), статического (удержание позы) характера, стато-динамические (сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы).
3. Смешанные – предусматривают движения, в которых активные усилия сменяются пассивными с обязательной сменой преодолевающего режима на уступающий.

# Быстрота и особенности её развития

**БЫСТРОТА** - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

## Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- **быстрота простой и сложной двигательной реакции;**
- **быстрота одиночного движения;**
- **быстрота сложного (многоуровневого) движения связанного с изменением положения тела;**
- **частота ненагруженных движений.**

# Методы развития быстроты:

- метод повторного упражнения;
- игровой метод;
- метод динамических усилий;
- метод облегченных внешних условий;
- соревновательный метод.

# Средства для развития быстроты

Для развития быстроты используются упражнения ,  
отвечающие **трем основным условиям:**

- возможностью выполнения с максимальной скоростью;
- упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорости;
- во время тренировки не должно происходить снижение скорости при выполнении упражнения.

# Ловкость. Особенности ее проявления и развития.

**Ловкость - способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.**

**Различают общую и специальную ловкость.**

## **Критериями ловкости являются:**

- **координационная сложность движения;**
- **точность выполнения задания (точность пространственных, временных силовых характеристик движения);**
- **высокая экономичность движений (КПД);**
- **время, необходимое для овладения движением;**
- **время от момента изменения обстановки до ответного движения.**

# Для развития ловкости применяют повторный и игровой методы, учитывая следующие методические особенности:

1. Важнейшей задачей при развитии ловкости должно быть расширение двигательной базы, т.е. непрерывное овладение новыми разнообразными движениями и двигательными навыками.
2. Автоматизированные движения, выполняемые строго в стандартных условиях перестают способствовать развитию ловкости.
3. Упражнения для развития ловкости должны содержать определенную степень координационной сложности, только в этом случае они эффективны.
4. Упражнение для развитие ловкости необходимо включать в каждое занятие, но объем их не должен быть большим, поскольку развитие ловкости на фоне утомления затруднено.

# Выносливость: виды, особенности проявления и развития

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени в условиях существенных сдвигов во внутренней среде без снижения ее эффективности.

## Виды выносливости:

- Локальная и глобальная
- Общая и специальная.
- Анаэробная и аэробная.

- **Общая выносливость** - способность продолжительное время выполнять работу, вовлекающую многие мышечные группы.
- **Специальная выносливость** - эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта:
  - Статическая.
  - Силовая.
  - Скоростная.
  - Скоростно-силовая.

# **Факторы, от которых зависит** **проявление выносливости:**

- от резервов энергетических веществ и возможностей их использования;
- от анаэробных и аэробных возможностей организма;
- от координации работы двигательного аппарата и вегетативных систем;
- от соотношения быстрых и медленных ДЕ в мышцах;
- от мощности механизмов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма.

Для развития выносливости используются следующие методы тренировки: **равномерный, переменный, повторный.**

Основные **критерии**, определяющие характер нагрузок:

1. **Интенсивность упражнения.**
2. **Продолжительность.**
3. **Число повторений.**
4. **Продолжительность интервала отдыха.**
5. **Характер отдыха.**

# Вопросы для самоконтроля

- Дайте определение понятиям «физические качества», «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка»
- Дайте определение понятию «сила». Виды силы, формы проявления силы, классификация, методы и средства развития силовых способностей.
- Дайте определение понятию «гибкость». Факторы предопределяющие проявление гибкости, виды гибкости, классификация, методы и средства развития гибкости.
- Дайте определение понятию «быстрота». Формы проявления быстроты, методы и средства развития быстроты.
- Дайте определение понятию «ловкость». Виды ловкости, критерии проявления ловкости, классификация, методы и методические особенности развития ловкости.
- Дайте определение понятию «выносливость». Виды выносливости, факторы предопределяющие её проявление, методы и критерии нагрузки для развития выносливости.

## Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов.- М.: ФиС, 1988. - 331 с.
2. Гимнастика :Учеб. для студ. вузов/ М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под. ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова .- М., 2001.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М.: РГАФК, 1997.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989.- 224 с.
6. Платонов В.Н. Система спортивной тренировки / Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995. - С. 80-193.
7. Теория спорта: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 422 с.