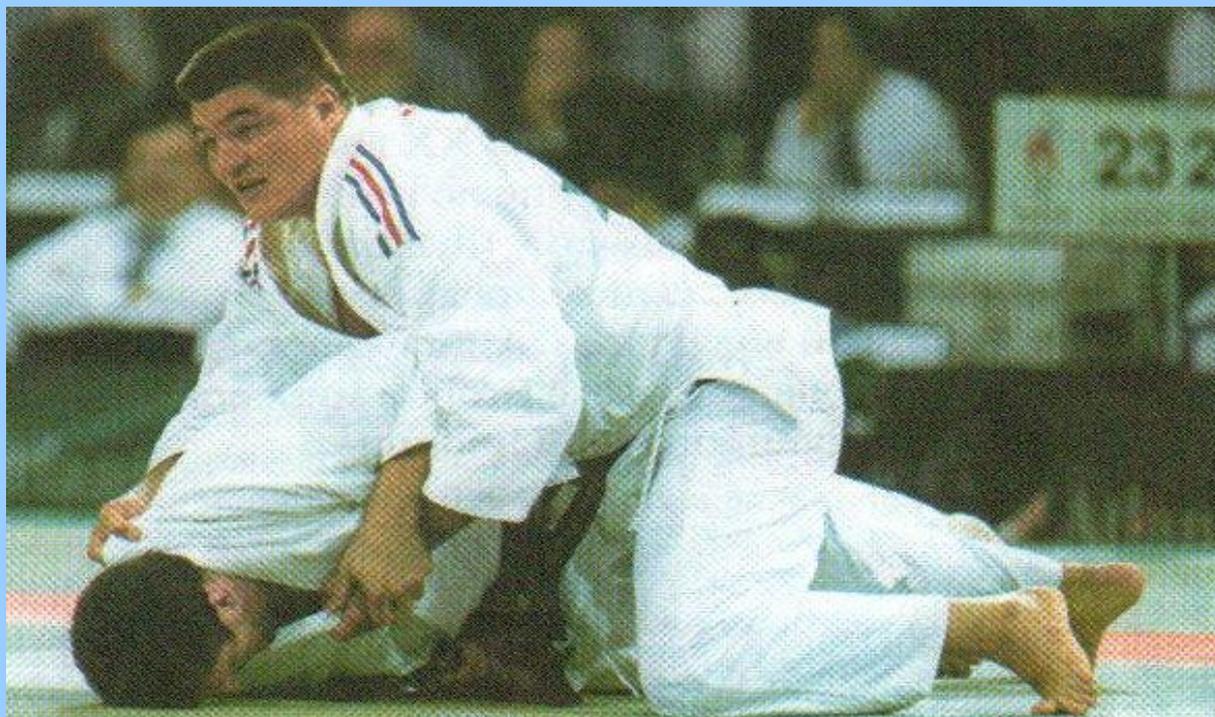


ДВИГАТЕЛЬНЫЕ

СПОСОБНОСТИ

Физические качества –
социально обусловленные
совокупности биологических и
психологических свойств человека,
выражающих его физическую
готовность осуществлять активную
двигательную деятельность.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.



Хорошо развитая сила – это
крепкие мышцы, красивая
осанка, залог успеха в любом
виде двигательной
деятельности.

Выделяют абсолютную и относительную силу.

- **Под абсолютной силой** понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть учащийся независимо от массы своего тела.
- **Под относительной** – тот же вес, но в расчёте на 1кг массы собственного тела.

Если два учащихся подняли по 50 кг, то по абсолютной силе они равны, а по относительной – сильнее тот, кто имеет меньший собственный вес.

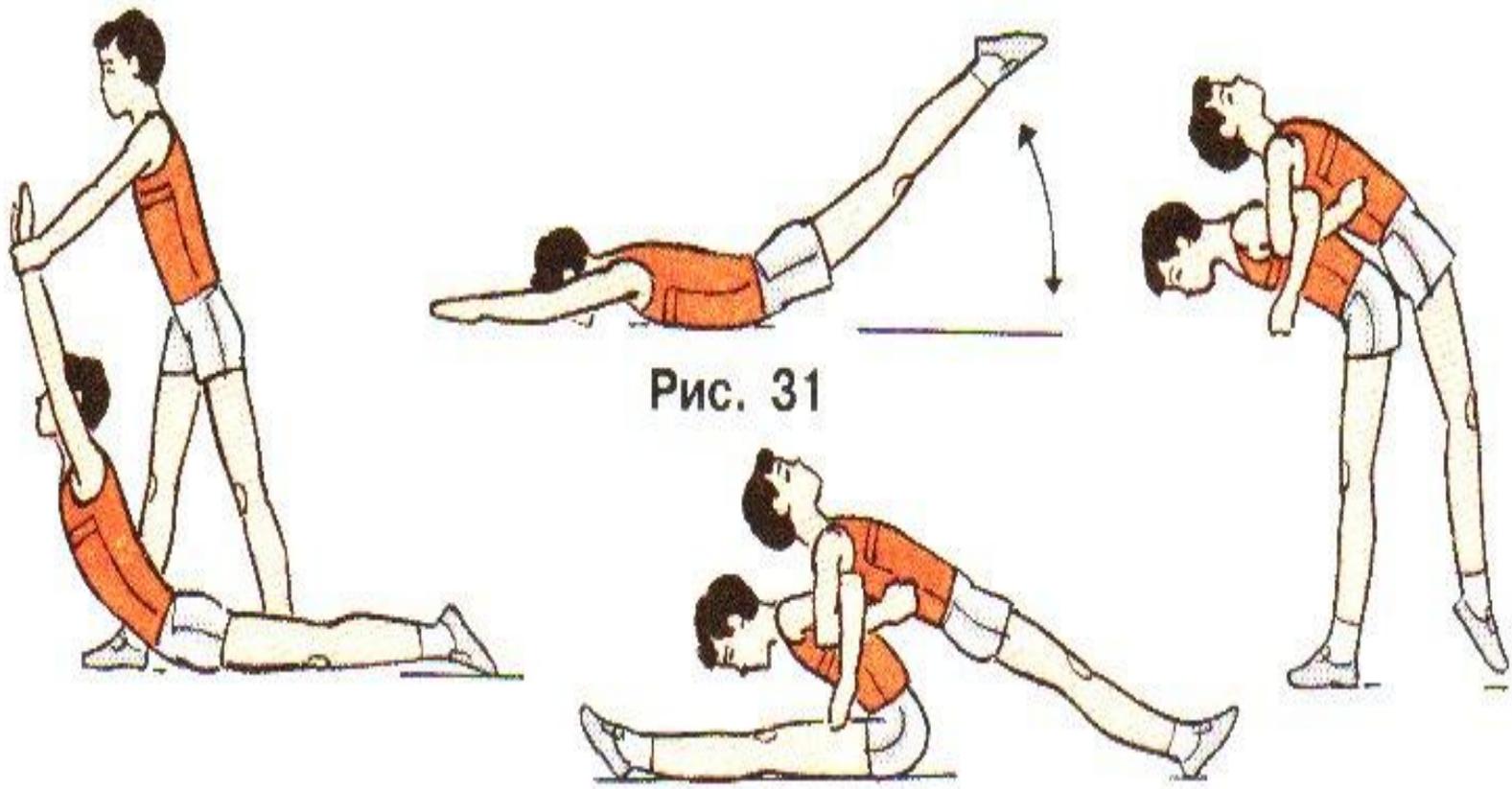
Развитие силы – это процесс
повышения максимального
возможного напряжения мышц.

- Самыми благоприятными периодами развития силы у юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет.
- У девушек от 11-12 до 15-16 лет.

К специальным силовым упражнениям относятся.

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание в висе отжимания в упоре ит.д.).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, комплекс «универсал» и др.).
4. Статические упражнения (упоры, удержания и др.).
5. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, против ветра, бег в гору т т. д.).
6. Упражнения с использованием упругих предметов (экспандеры, резиновые жгуты).
7. Упражнения с противодействием партнера.

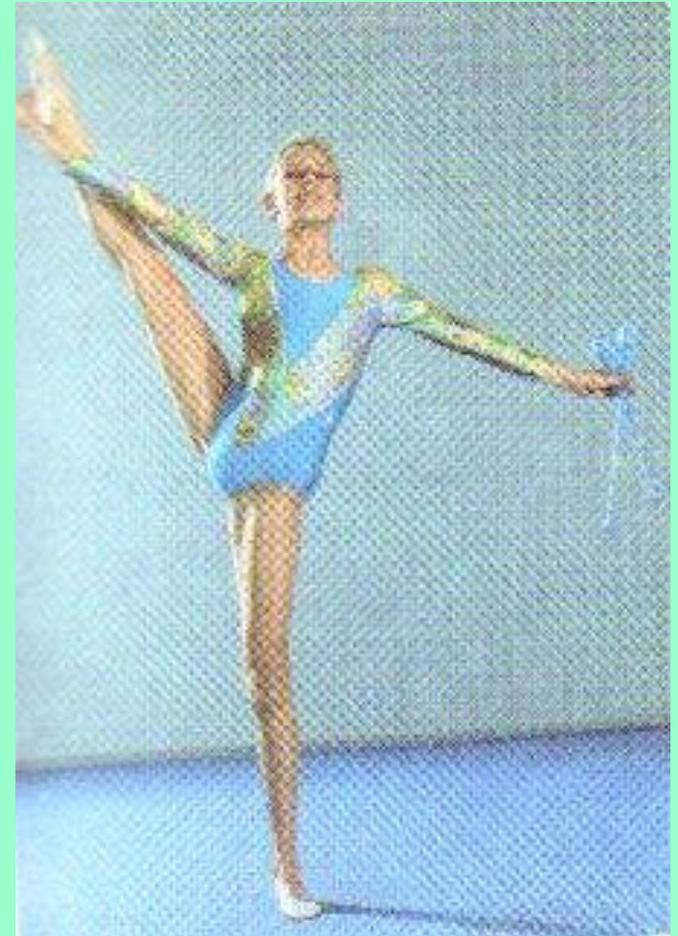
Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения.



1. Сколько насчитывается мышц у человека?
2. Каким образом можно изменить величину нагрузки при занятиях силовыми упражнениями?
3. В каких видах спорта важна прежде всего абсолютная сила?
4. В каких видах спорта существенное значение имеет относительная сила?



Гибкость – это
способность
выполнять
движения с
большой
амплитудой.



Упражнения на гибкость – одно из важных средств улучшения здоровья, формирования правильной осанки, гармонического развития и подготовленности.

- **Различают два вида гибкости – активную и пассивную.**
- При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственных мышечных усилий.
- При пассивной – под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнёра, внешнее отягощения).

Уровень развития гибкости определяют ряд факторов.

- **Анатомический** (строение и форма мышц, суставов, связок, их эластичность).
- **Функциональное состояние организма в данный момент:** утомление влияет отрицательно на показатели активной гибкости, но способствует улучшению пассивной.
- **Возраст и пол.** С возрастом без специальных занятий она ухудшается. У женщин гибкость выше, чем у мужчин.
- **Внешние условия:** времени суток, под влиянием разминки, температуры воздуха. Утром гибкость меньше, чем днём и вечером; при 20-30 градусах гибкость выше; разминка увеличивает гибкость.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать разминку.
2. Развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в выполнении жизненно важных и необходимых действий.
3. Амплитуду движений увеличивать постепенно.
4. Не допускать появления резких болевых ощущений.

Упражнения на развития гибкости.

- Упражнения с отягощениями.
- Без отягощения, выполняемые за счет сокращения собственных мышц (наклоны, махи и т. д.)
- Чередование расслабления и напряжения мышц.

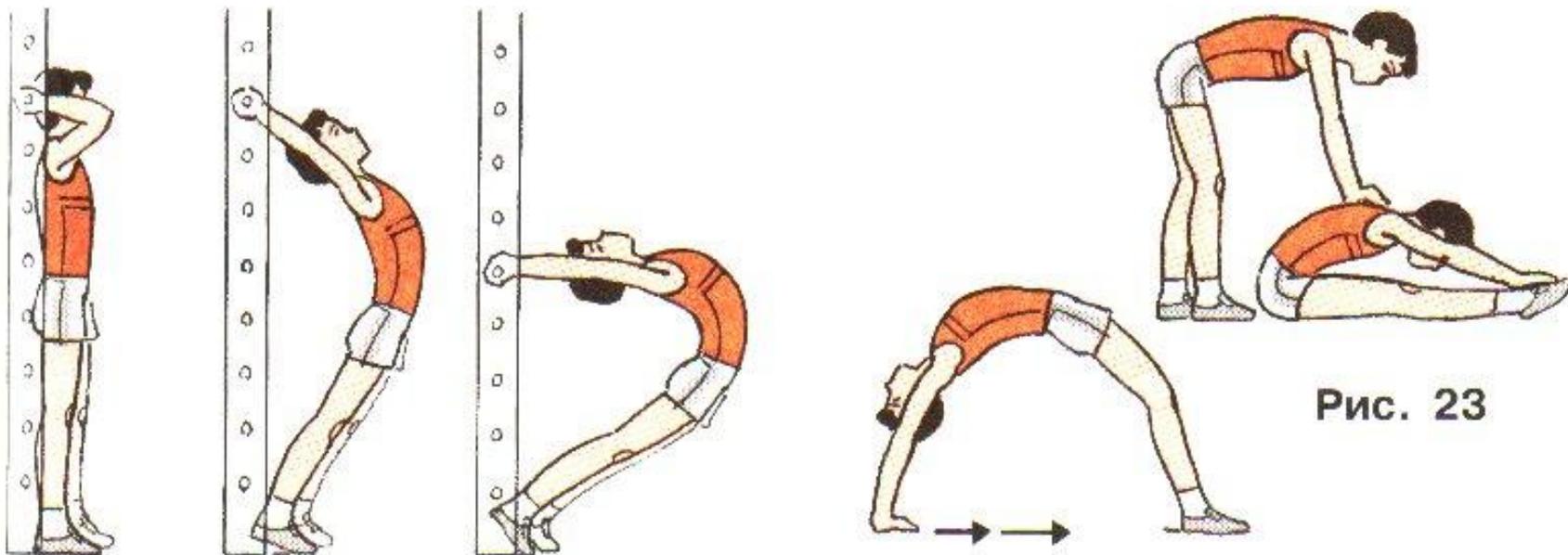
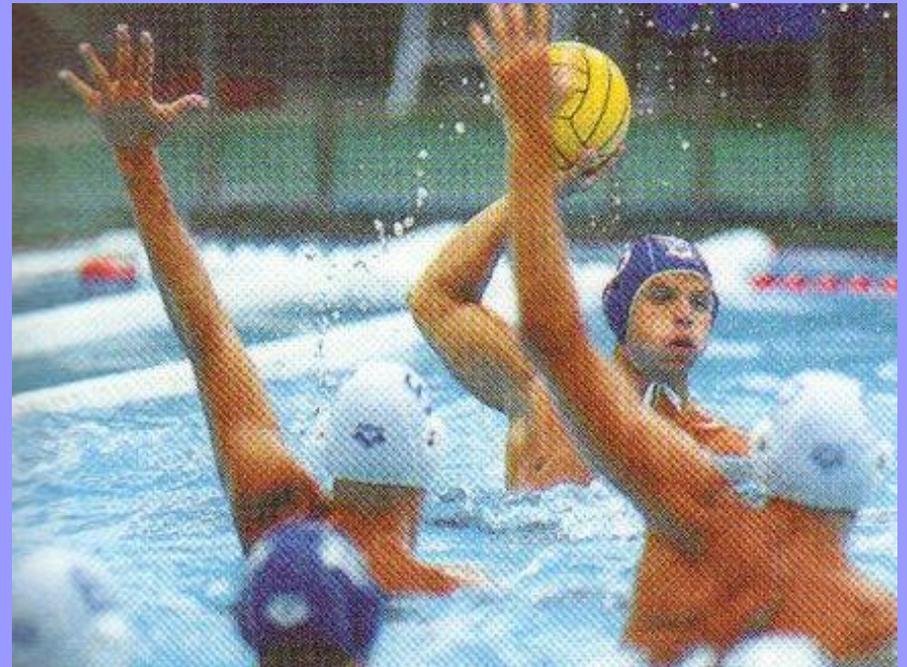


Рис. 23

5. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления гибкости?

6. Что такое «стретчинг»?

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.



Развитие быстроты – это процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

- Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты как у мальчиков, так и у девочек является возраст от 7 до 11 лет.
- Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет.

При выполнении скоростных упражнений необходимо соблюдение следующих правил:

1. По продолжительности они должны быть кратковременными 8-10 с.
2. Скорость не должна превышать предельную.
3. Интервалы отдыха между повторениями упражнения должны быть полными т.е. чтобы занимающийся мог повторить попытку без снижения скорости.

Скоростные возможности развиваются следующими упражнениями.

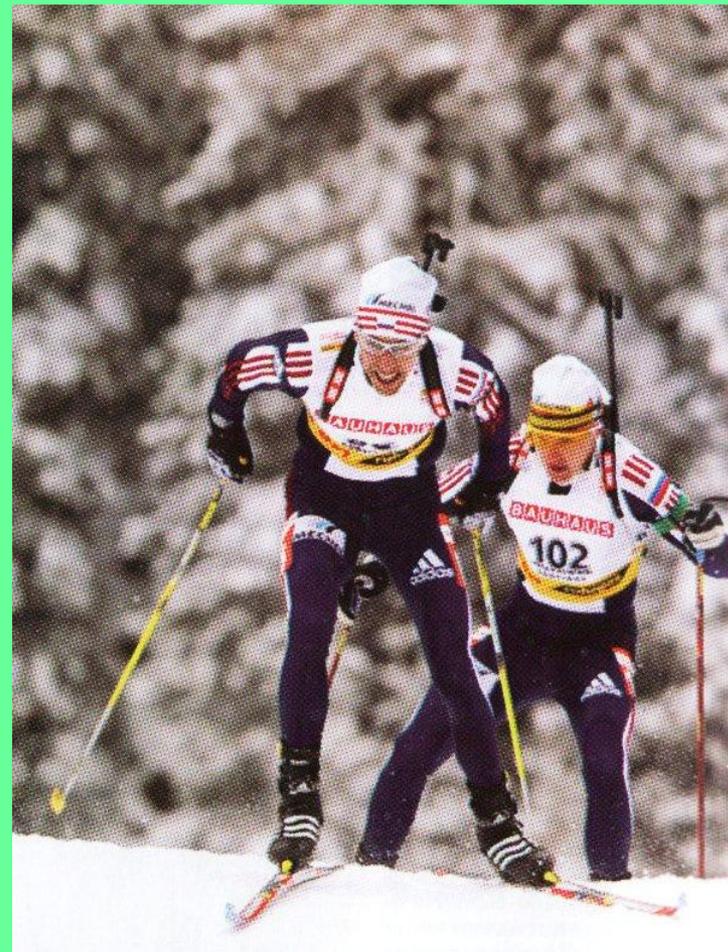
1. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов, прыжки в длину с места, разбега.
2. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения, перемещение парами с передачей мяча, нападающий удар в волейболе.
3. Прохождение лыжной дистанции на время с ускорениями, эстафеты; спуски с гор.
4. Проплывание отрезков в 10-15 м с максимальной скоростью.

7. Какие виды спорта требуют преимущественного проявления быстроты?

8. Учащийся 11 класса пробежал 100м за 14 с. Какова его максимальная скорость бега?

$$V \text{ (скорость)} = \text{путь} : \text{время}$$

Выносливость –
это способность к
длительному
выполнению какой-
либо деятельности
без снижения её
эффективности.



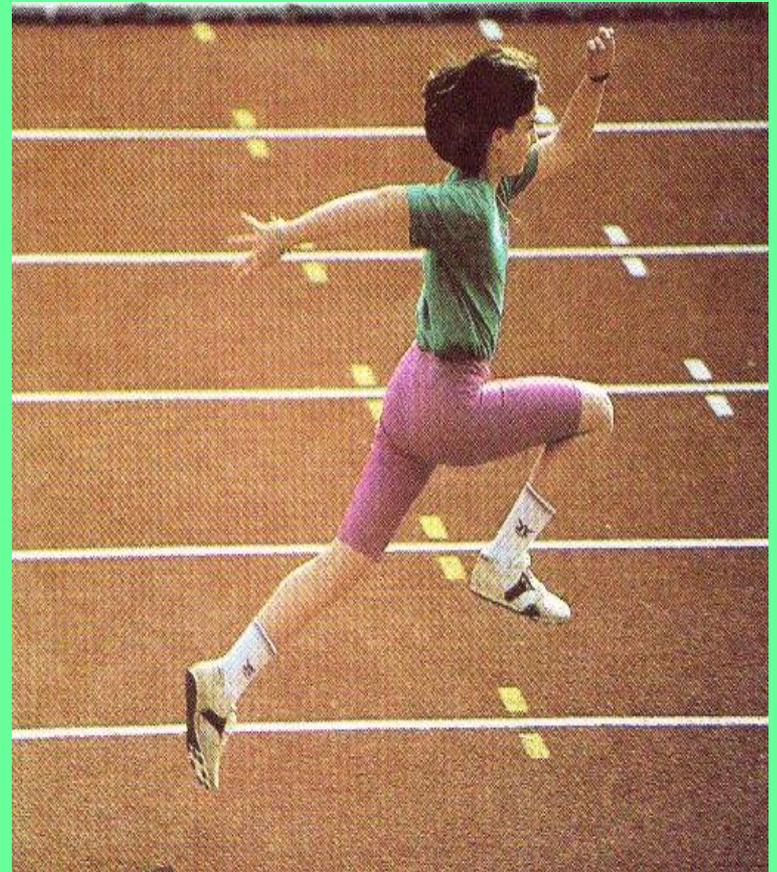
Развитие выносливости – это процесс повышения уровня работоспособности мышц, т. е. возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет, наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Выносливость бывает скоростная и силовая.

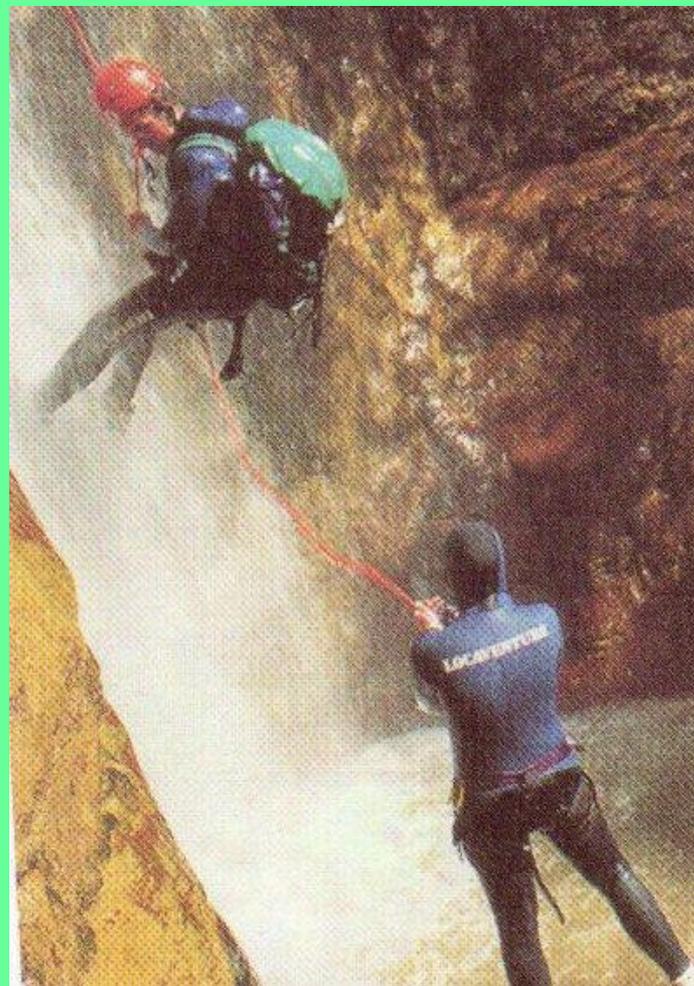
Для развития скоростной выносливости применяются:

- Повторный бег на дистанции 60-300м.
- Многократное пробегание коротких (20-30 м) отрезков.
- Ускорения на 20-30 м в беге на 2 км, выполняя в умеренном темпе.



Для развития силовой
выносливости
применяются:

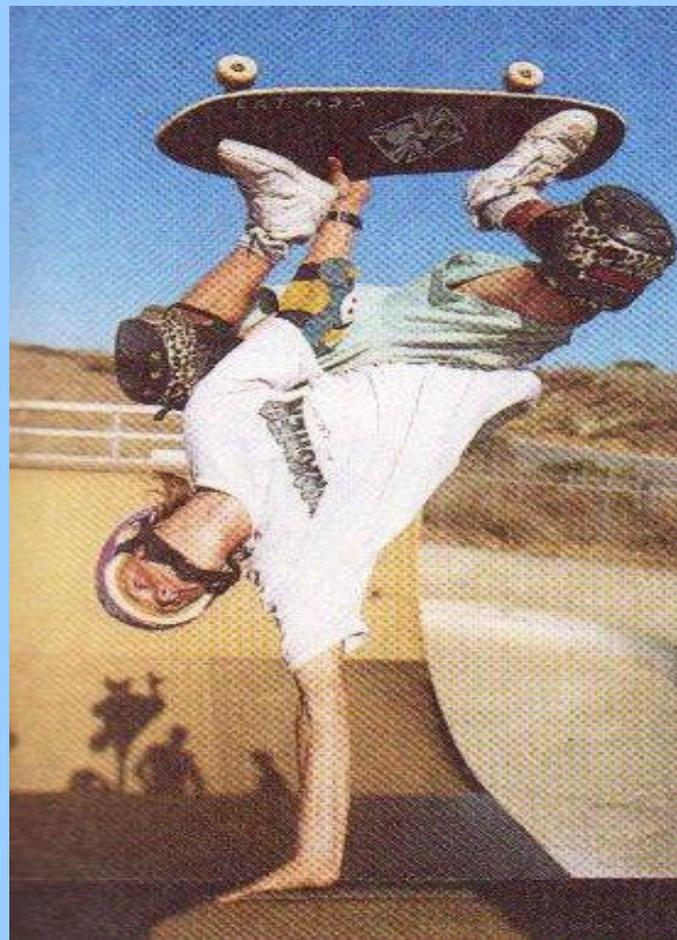
- Лазанье по канату 3-5 раз без помощи ног.
- Подтягивание на перекладине 8-12 раз (по 3-4 подхода).
- Поднимание гири весом 16 кг (жим) правой и левой рукой.



9. Назовите разновидности выносливости?

10. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости?

Ловкость – это комплекс определённых психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономично и находчиво.



Координационные способности можно развивать с помощью упражнений, а также любых других двигательных действий и видов спорта.

- Общие КС – готовность человека к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями.
- Специальные КС – это возможности человека по оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.

- Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.
- Бег с изменением направления, скорости.
- Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
- Игровые упражнения с мячом.
- Упражнения в равновесии.
- Броски на точность попадания.
- Упражнения в жонглировании.

1. Что такое двигательные способности?
Каково их значение в жизни человека?
2. Назовите основные двигательные способности. Дайте их определения.
3. Какие упражнения вы используете для развития физических качеств?