

ВОСПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ
(КАЧЕСТВ)
ЛЕКЦИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

- 1. Понятие о физических способностях (качествах)
- 2. Характеристика физических способностей (качеств): силовых, скоростных и координационных
- 3. Характеристика физических способностей (качеств): выносливости и гибкости

ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

- **Основная функция** физической культуры – подготовить человека к жизни через повышение уровня его физических и психических способностей
- **Главная задача** физического воспитания – оптимальное развитие физических способностей (качеств), присущих человеку

- **Физические способности (качества)** – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

- Физические способности – это комплекс свойств организма человека, обеспечивающий решение различных двигательных задач

5 групп двигательных задач:

- ✓ Силовой направленности
- ✓ Скоростной направленности
- ✓ Координационной направленности
- ✓ На преодоление утомления
- ✓ На достижение максимальных значений в суставных углах

- В связи с этой классификацией различают **5 видов** физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

«развитие» и «воспитание»

- **Развитие**- характеризует естественный ход изменений физических способностей(качеств)
- **Воспитание** – предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества

Физическое развитие

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему и зависят от физического развития

- **Физическое развитие** - процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

Физическое развитие определяется:

- Биологическими факторами
(наследственность, постепенность количественных и качественных изменений и др)
- Социальными факторами
(материальный и культурный уровень жизни, воспитание и трудовая деятельность и др.)

- Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:
- - показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.), которые характеризуют морфологию человека
- - показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека
- - показатели развития физических способностей (качеств)

Основным средством направленного воздействия на физическое развитие являются ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таким образом, физическое развитие может происходить естественным образом или под воздействием целенаправленного использования физических упражнений

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ): СИЛОВЫХ, СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ

- **Силовые способности** – это комплекс свойств организма человека, обеспечивающий возможность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В соответствии с различными параметрами внешних сопротивлений и необходимых мышечных усилий, силовые способности проявляются в **четырёх формах:**

□ **Максимальная сила** – это комплекс свойств организма человека, позволяющий осуществлять удержание предельных отягощений с максимальным напряжением мышц без изменения их длины в течение определенного времени (*удерживающий режим работы мышцы*):

- **Амортизационная сила** - это комплекс свойств организма человека, позволяющий осуществлять перемещение предметов большой массы за счет изменения длины мышц (преодолевающий и смешанный режимы работы мышц);
- **Взрывная сила** – это комплекс свойств организма человека, позволяющий осуществлять движения за счет уменьшения длины мышцы в минимальный для выполняемого действия отрезок времени (преодолевающий и смешанный режимы);

□ **Реактивная сила** – это комплекс свойств организма человека, позволяющий осуществлять движение за счет уменьшения длины мышцы сразу же после интенсивного механического ее удлинения, в минимальный для выполняемого действия отрезок времени (*при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки*)

Скоростные способности

- - это комплекс функциональных свойств организма человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени

Четыре формы скоростных способностей:

- **Способность к быстрому реагированию на сигнал** – это комплекс функциональных свойств организма человека, обеспечивающих возможность максимально быстро реагировать на сигнал (простая и сложная реакция);

- **Способность к быстрому началу движения** – комплекс функциональных свойств организма человека, обеспечивающих возможность максимально быстро начать изменение суставных углов за счет мышечных усилий;
- **Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью** – комплекс функциональных свойств организма человека, обеспечивающих возможность максимально быстро изменить суставные углы (в одном – двух) за счет мышечных усилий;

□ Способность к выполнению движений в максимальном темпе – комплекс функциональных свойств организма человека, обеспечивающих возможность повторить действие максимальное количество раз в минимальный для данных условий отрезок времени

Координационные способности

понимаются способности быстро, точно,
целесообразно, экономно решать
двигательные задачи

Три группы координационных способностей

- **Первая группа** – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений
- **Вторая группа** – способности поддерживать статические (позу) и динамическое равновесие
- **Третья группа** – способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ): ВЫНОСЛИВОСТИ И ГИБКОСТИ

- **Выносливость** - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
- **Выносливость** – это комплекс свойств организма человека, обеспечивающий возможность выполнять двигательные действия на фоне утомления без снижения их эффективности

Три формы проявления

ВЫНОСЛИВОСТИ:

- **Силовая выносливость** – это комплекс свойств организма, обеспечивающих возможность продолжительного и эффективного выполнения силовой работы
- **Скоростная выносливость** – это комплекс свойств организма, обеспечивающих возможность продолжительного и эффективного выполнения скоростной работы
- **Координационная выносливость** - -//-
координационной работы

Гибкость

- Способность выполнять движения с большой амплитудой
- Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга

Две формы проявления гибкости:

- **Активная гибкость** – это комплекс свойств организма, позволяющий достигать больших амплитуд движения за счет работы мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав
- **Пассивная гибкость** – это комплекс свойств организма, позволяющий достигать больших амплитуд движения за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого либо отягощения, снаряда, усилия партнера и т.д.

- При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц, *при пассивной* – под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

Благодарю за внимание!

