

**\* Психологическая характеристика  
физических качеств**

Лекция 1

# \* Психологическая характеристика физических качеств

\* Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению.

\* Осуществление подготовки спортсменов к спортивным достижениям — это сложный педагогический процесс, который подразделяется на образование и воспитание.



\* В тренировочном процессе образование и воспитание неразрывно связаны. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно использовать, чтобы повысить эффективность спортивной подготовки.



\* Следует выделить основные компоненты тренировочного процесса, которые нужно рассматривать комплексно:

- 1) физическая подготовка;
- 2) техническая подготовка;
- 3) тактическая подготовка;
- 4) психологическая подготовка;
- 5) воспитание личностных.

Схема 4

Виды подготовки спортсменов в тренировочном процессе



\* Если проанализировать цикл взаимозависимости компонентов в ходе тренировочного процесса, то легко заметить, что его основополагающим звеном являются физические качества, которые и определяют спортивные достижения на всех этапах подготовки спортсмена.

Схема 5

Цикл взаимозависимости  
компонентов тренировочного процесса

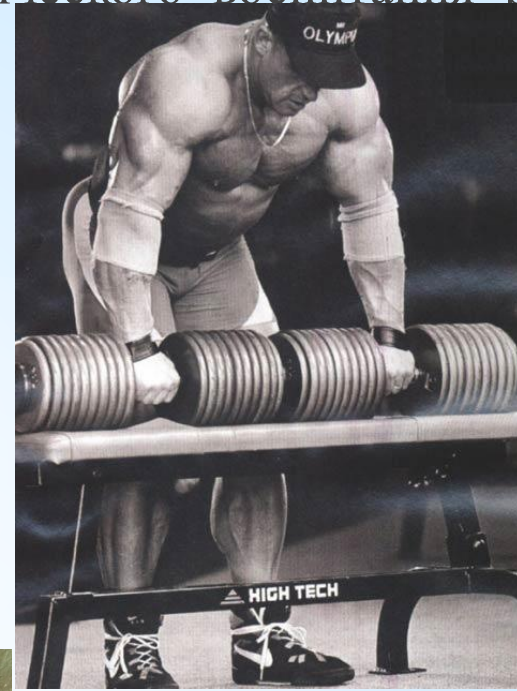


\* На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств:

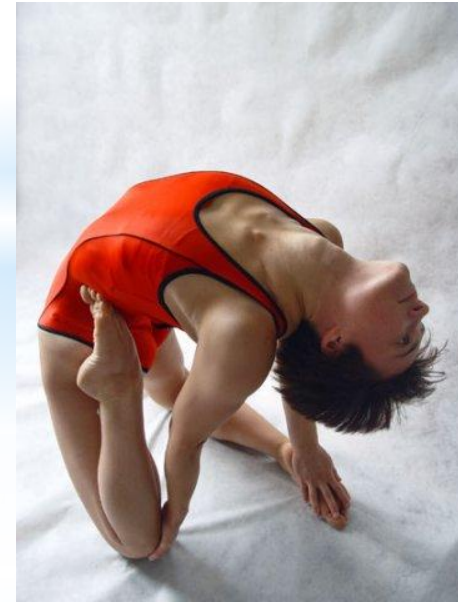
быстрота



сила



выносливость



\* С точки зрения психологии быстрота — это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.



\* Быстрота имеет решающее значение в спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр.

\* Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение.



\* Скорость одного шага — это скорость отдельного движения.

\* Скорость шагов — соответственно частота движений.

\* Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.



\* Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость - наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии.



\* В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, при этом выполняются следующие обязательные условия:



1) активация исполнительной системы (периферический нервно-мышечный аппарат);

2) осуществление режима мышечной деятельности (нервных центров, управляющих мышечной деятельностью; сократительного аппарата мышечных волокон; системы электромеханической связи мышечных волокон).

\* Для того чтобы спортсмен мог развивать значительную мышечную силу во время выполнения соревновательного упражнения, ему необходимо на тренировках совершенствовать произвольное управление мышцами и, в частности, механизмы внутримышечной координации и определять наиболее оптимальные методы и средства психологического воздействия для организации эмоциональных состояний, способствующих максимальному проявлению силы.



\* Это может быть достигнуто систематическим использованием в учебно-тренировочном процессе упражнений, которые требуют проявления большой мышечной силы (не менее 70 % от максимальной произвольной силы спортсмена) с одновременным решением тактических задач (достижением определенной цели).

\* Выносливость — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.



\* Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.).

\* Проявление выносливости всегда связано с понятием усталости.

\* Усталость - это субъективное переживание признаков утомления.



\* Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

\* В спорте, как правило, выносливость — это способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно (порой исключительно) аэробного характера.



\* Примером спортивных упражнений, требующих проявления выносливости, могут служить все аэробные упражнения циклического характера (легкоатлетический бег от 1500 м, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки, плавание на дистанциях от 400 м и др.).

\* Ловкость — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



\* Следуя общепринятому мнению, ловкость - это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

\* Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;



2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

\* Гибкость (подвижность суставов) — это свойство упругой растягиваемой ости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

\* Часто из-за недостаточной силы мышц атлет не в состоянии достигнуть необходимой амплитуды движений.



\* Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.



\* У человека можно выделить две основные формы проявления гибкости:

- 1) подвижность при пассивных движениях (осуществляется в результате действия посторонних сил);
- 2) подвижность при активных движениях (выполняется за счет работы мышечных групп, проходящих через сустав).



\* Развитие гибкости невозможно без соответствующего развития силы мышц. В то же время большая способность к подвижности в суставах способствует увеличению точности, координированности и скорости выполнения двигательного действия. Спортсмен, обладающий запасом подвижности в суставах, может выполнять движения с большей силой, выразительностью и легкостью.



\*[http://www.pedlib.ru/Books/4/0324/4\\_0324-42.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/4/0324/4_0324-42.shtml)

## \* СПИСОК ИСТОЧНИКОВ