

ФИЗИЧЕСКИЕ

КАЧЕСТВА - врожденные

(генетически унаследованные)

**морфофункциональные
качества,**

**благодаря которым возможна
физическая**

(материально выраженная)

активность человека,

получающая свое полное

**проявление в целесообразной
двигательной деятельности .**

**К основным физическим качествам
относят:**

**силу,
быстроту,
выносливость,
гибкость,
ловкость.**

СИЛА-

способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).



АБСОЛЮТНАЯ СИЛА

это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.



Относительная сила —

это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.



СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

— это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

- 1) собственно мышечные;**
- 2) центрально-нервные;**
- 3) личностно психические;**
- 4) физиологические факторы;**
- 5) биохимические;**
- 6) биомеханические,**

а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Силовые способности

Собственно силовые способности

Динамическая
сила

Статическая
сила

Активная
статическая
сила

Пассивная
статическая
сила

Соединение силовых и других физических способностей



Воспитание силы - это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

Самыми благоприятными периодами (сенситивным периодом) развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек – от 11–12 до 15–16 лет,

Задачи развития силовых способностей

Первая задача – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий(умений и навыков).

Третья задача - совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально – прикладной физической подготовки.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

1. Упражнения, отягощённые весом собственного тела

2. Упражнения с весом внешних предметов

3. Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа

4. Рывково-тормозные упражнения

5. Изометрические упражнения

Средства развития СИЛОВЫХ способностей

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1. Упражнения с использованием внешней среды

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов

3. Упражнения с противодействием партнёра

Методы воспитания силы

1. Метод статических (изометрических) усилий.
2. Метод максимальных усилий.
3. Метод непредельных усилий.
4. Метод непредельных усилий «до отказа»
5. Ударный метод (спрыгивание с высоты 0,5 м с последующим выпрыгиванием вверх или в длину).
6. Метод круговой тренировки.
7. Игровой метод (например игра «Всадники»).

Определение уровня силовых способностей

- 1) с помощью измерительных устройств (динамометрия),
- 2) контрольные упражнения (тесты) на силу