ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

СИЛА,
БЫСТРОТА,
ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Овчинников Н.Л.
учитель физической культуры

Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных способностей, так называемых - физических качеств.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических двигательных качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

СИЛА

- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

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

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг).

Примерные упражнения для развития силы:

— сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);

— приседания на одной, двух ногах;

— подтягивание;

- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

— лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

— сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

— плавание (20—50 м);

— бег на коньках;

— спортивные и подвижные игры.

БЫСТРОТА

- как двигательное качество, это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта.

Примерные упражнения для развития быстроты:

— бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

— семенящий бег (8—12 м);

— имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

— бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

— бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);

— повторное проплывание отрезка 10—20 м;

— повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;

— спортивные, подвижные игры.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

- способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая

Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить ощущение утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления.

Примерные упражнения для развития выносливости:

— ходьба в среднем темпе;

— длительные ходьба и бег в медленном темпе;

— кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);

— занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;

— спортивные игры.

Развитие физических способностей людей должно быть комплексным.

Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека.

Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях.