

- **ХАРАКТЕРИСТИКА
ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ**

* 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:

Схема 4

Виды подготовки спортсменов в тренировочном процессе



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



* 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**

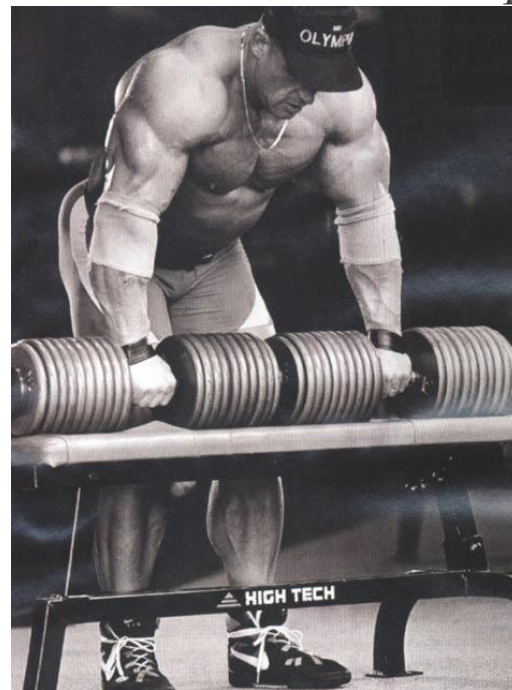


* На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств:

быстрота

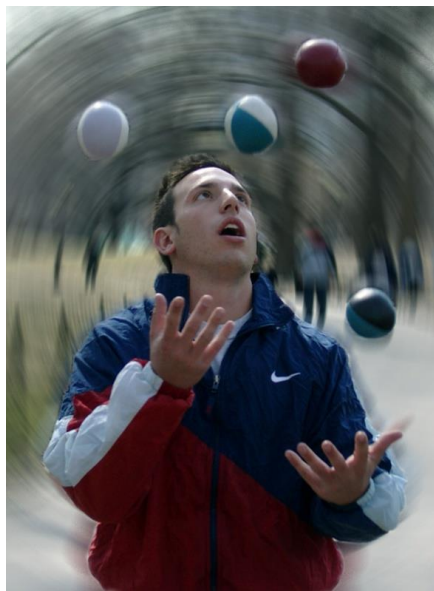


сила



ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЛОВКОСТЬ



гибкость



* 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 общему определению ловкости, можно выделить три ее составляющие: 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.