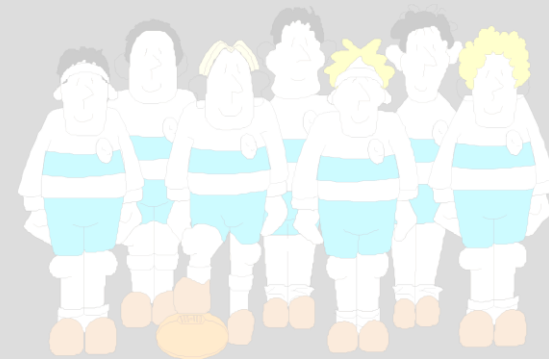


Методическая разработка теоретического занятия по физической культуре

Основы методики развития физических способностей человека



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Физические качества – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Основные физические качества

СИЛА

ЛОВКОСТЬ

БЫСТРОТА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

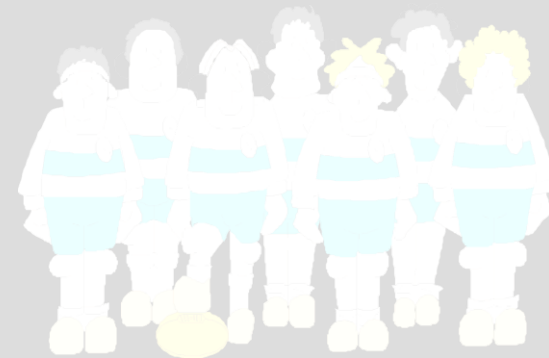
ГИБКОСТЬ

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

СИЛА

Как физическое качество ***сила*** выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

СИЛА

Внешние условия выполнения двигательного действия оказывают разнонаправленное влияние на проявление силы действия.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при различных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Различают абсолютную и относительную силы действия:

абсолютная

определяется
максимальными
показателями мышечных
напряжений без учета
массы тела человека

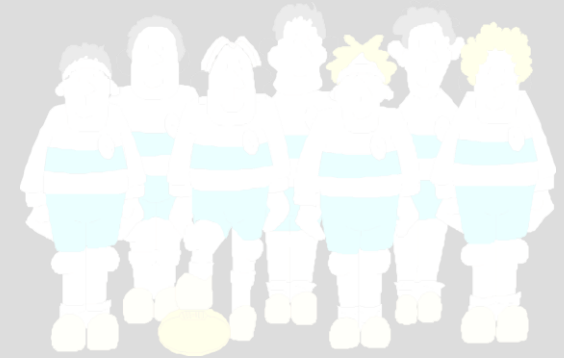
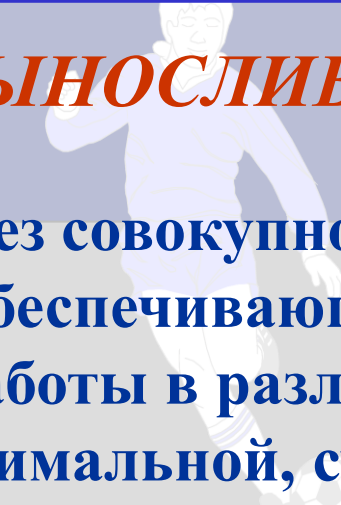
относительная

определяется
отношением величины
абсолютной силы к
собственной массе тела

1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

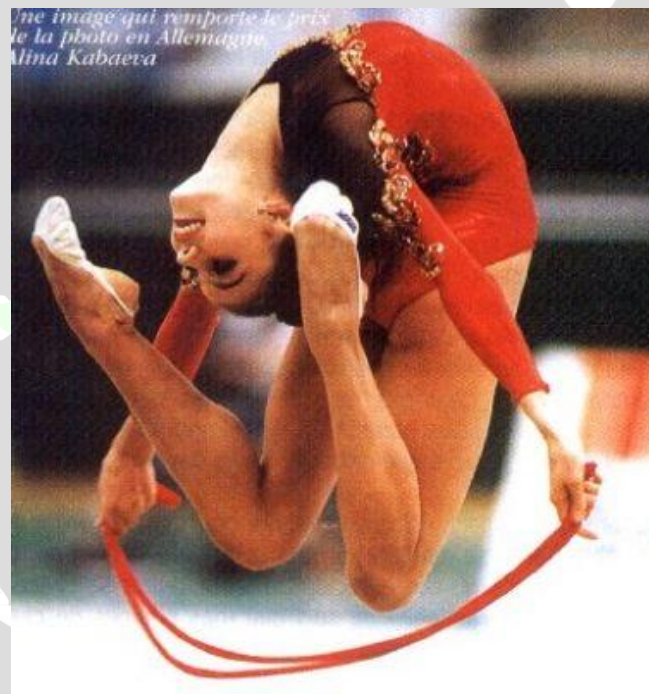
выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных, зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ЛОВКОСТЬ

выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

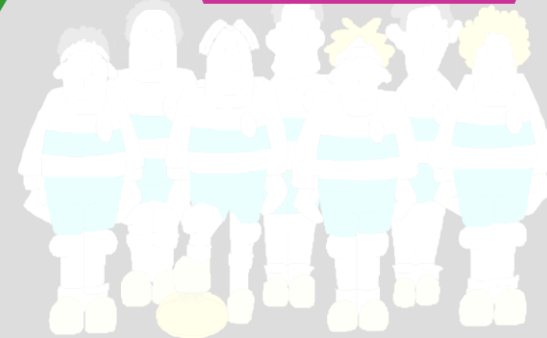
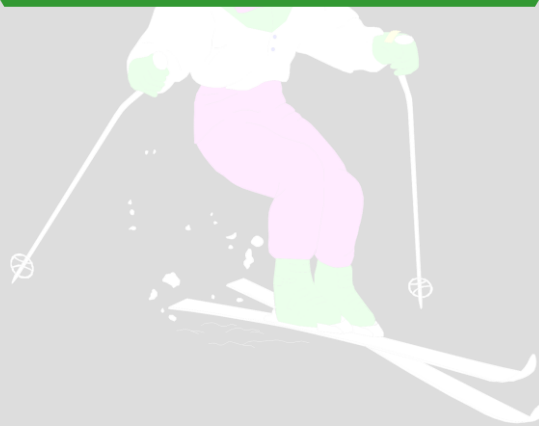
БЫСТРОТА

проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

**быстроту
двигатель-
ных
реакций**

**скорость одиноч-
ного движения,
не отягощенного
внешним
сопротивлением**

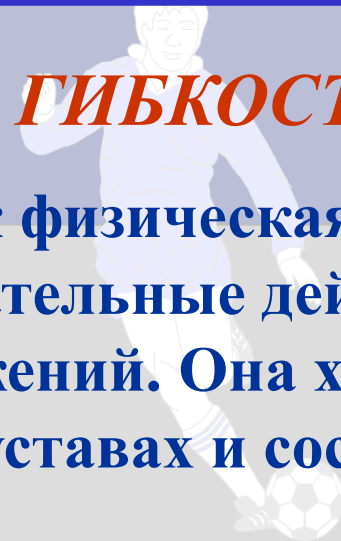
**темп
движений**



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ГИБКОСТЬ

определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.



1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ГИБКОСТЬ

пассивная

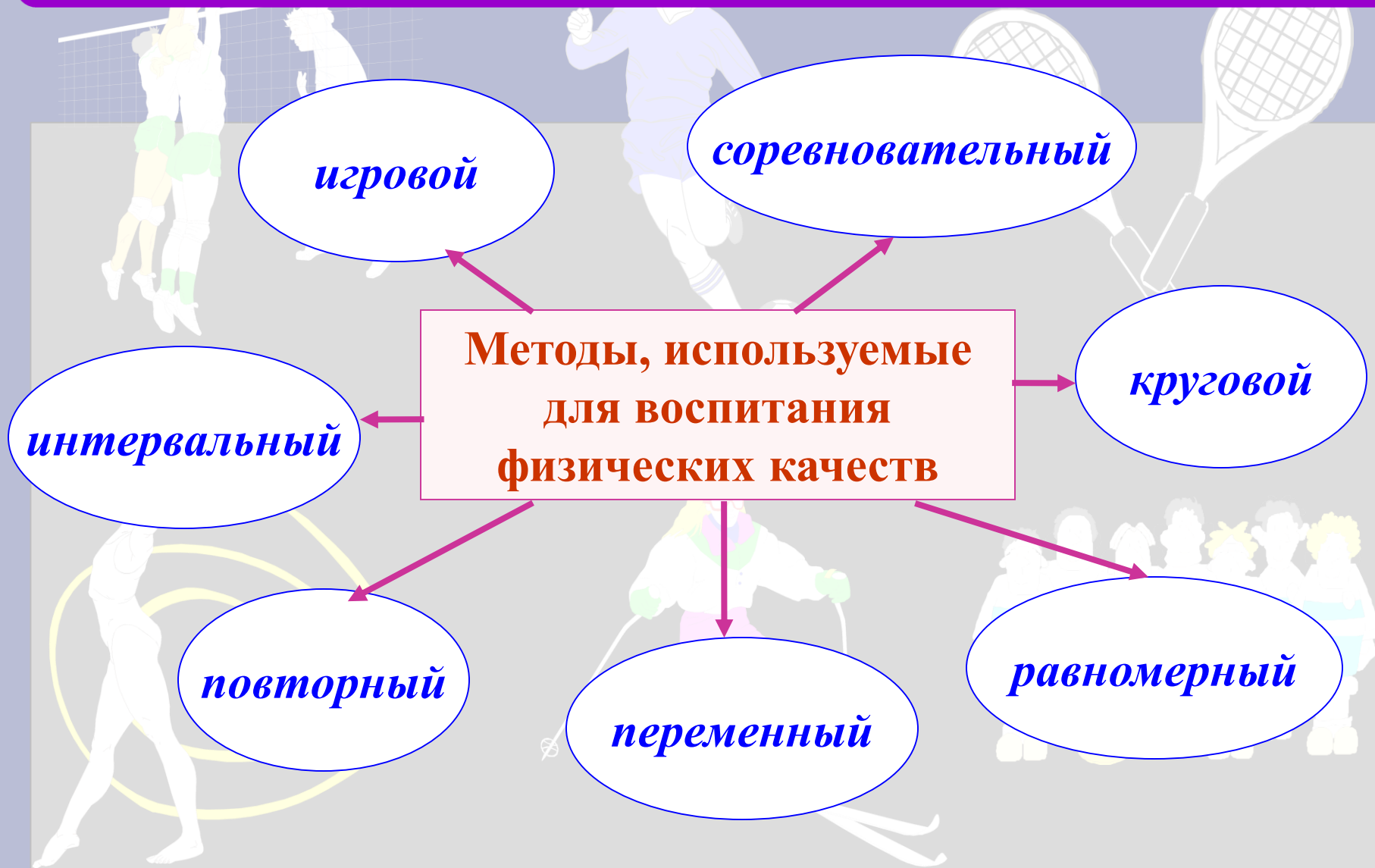
определяется по амплитуде движений, совершаемых воздействием внешних сил

активная

выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных обслуживающих тот или иной сустав

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному растяжению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего противодействия растяжению тонуса мышц). Уровень развития гибкости оценивают либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

3. СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА



4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств

СИЛА

Средствами воспитания силы являются упражнения преодоления сопротивления различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.), упругих предметов (резиновый эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседания) и другие методы воспитания силы:

- Методы максимальных усилий (выполнение упражнений с непредельным отягощением и многократным повтором «до отказа»)

- Метод динамических усилий (выполнение упражнения с отягощением разной массы, поднятие их с большой скоростью и другие)

4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств

БЫСТРОТА

Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнять с максимальной скоростью, они должны быть простые по координации и выполнение их не должно быть продолжительным.

• **Метод затрудненных условий (отягощение)**

• **Метод облегченных условий (бег под уклон, метание облегченных снарядов)**

• **Метод эмоциональной насыщенности (подвижные игры, спортивные игры, бег по местности)**



4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Средствами воспитания выносливости будут упражнения невысокой интенсивности, которые применяются в длительный отрезок времени.

- **Общая выносливость воспитывается в основном равномерным методом**

- **Специальная - переменным, интервальным и соревновательным методом**



4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств

ЛОВКОСТЬ

Основными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика и др.

- **Метод выполнения упражнений в необычных сочетаниях**

- **Метод усложнения упражнений дополнительными движениями**

- **Метод смены способов выполнения упражнений**



4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств

ГИБКОСТЬ

Средствами развития гибкости являются упражнения с активными движениями с постепенно увеличивающейся амплитудой, маховые и пружинящие движения - махи ногами, пружинящие наклоны в стороны и т.д., упражнения с активной помощью партнера. Современная методика развития гибкости - стретчинг.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований:



4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

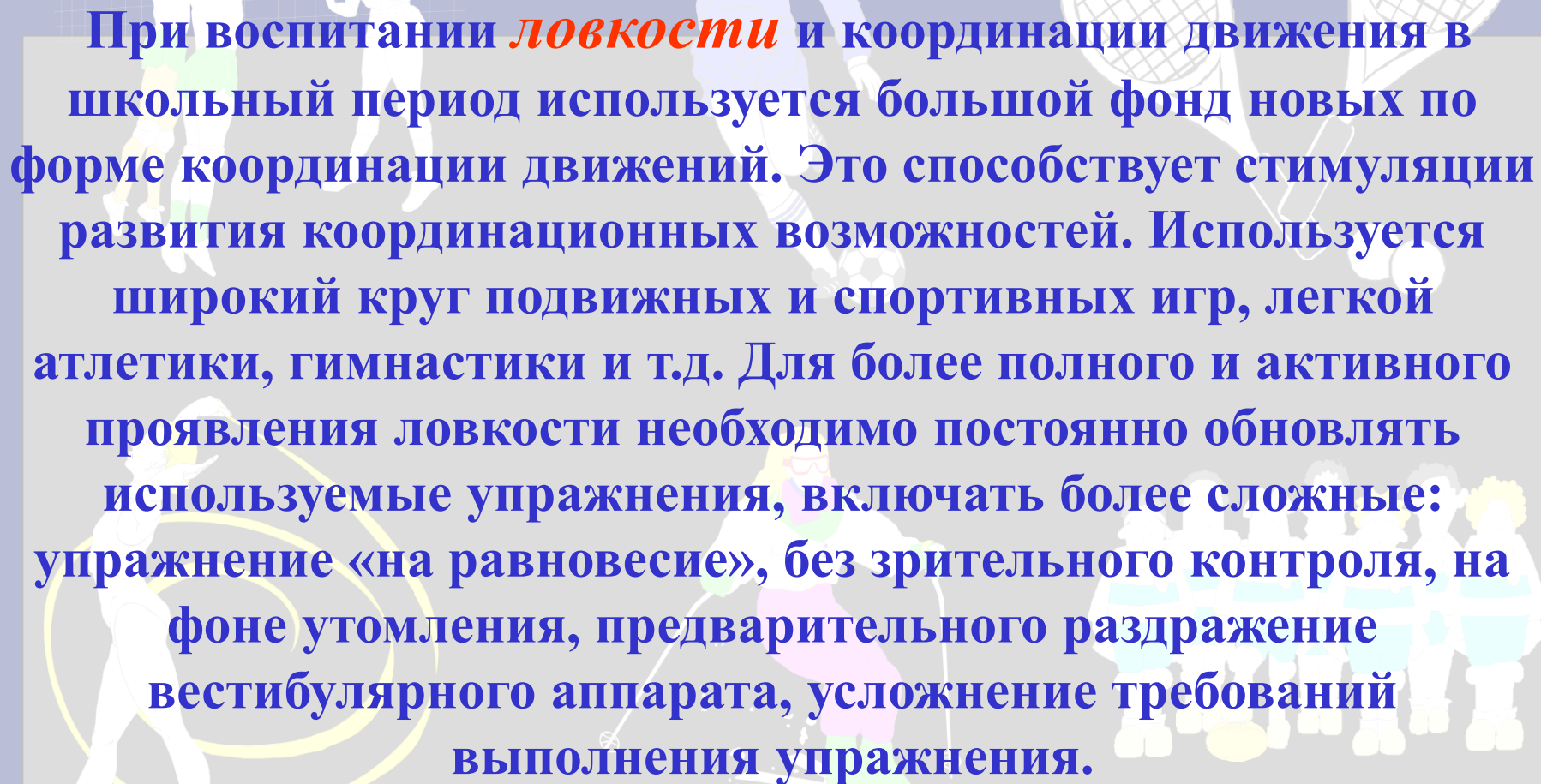
Методы воспитания физических качеств

ГИБКОСТЬ

- перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм
- преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти
- амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя последовательность воздействия на соответствующие мышцы и суставы
- между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц

6. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

При воспитании *ловкости* и координации движения в школьный период используется большой фонд новых по форме координации движений. Это способствует стимуляции развития координационных возможностей. Используется широкий круг подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.д. Для более полного и активного проявления ловкости необходимо постоянно обновлять используемые упражнения, включать более сложные: упражнение «на равновесие», без зрительного контроля, на фоне утомления, предварительного раздражение вестибулярного аппарата, усложнение требований выполнения упражнения.



Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата (метод круговой тренировки)



РЕГЛАМЕНТАЦИЯ

№№ занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
дозировка	MT-1	MP/2 1	MP/2 1	MP/2 1	MP/2 2	MP/2 2	MP/2 3	MP/2 3	MT-2	2MP/3 1	И Т.Д.

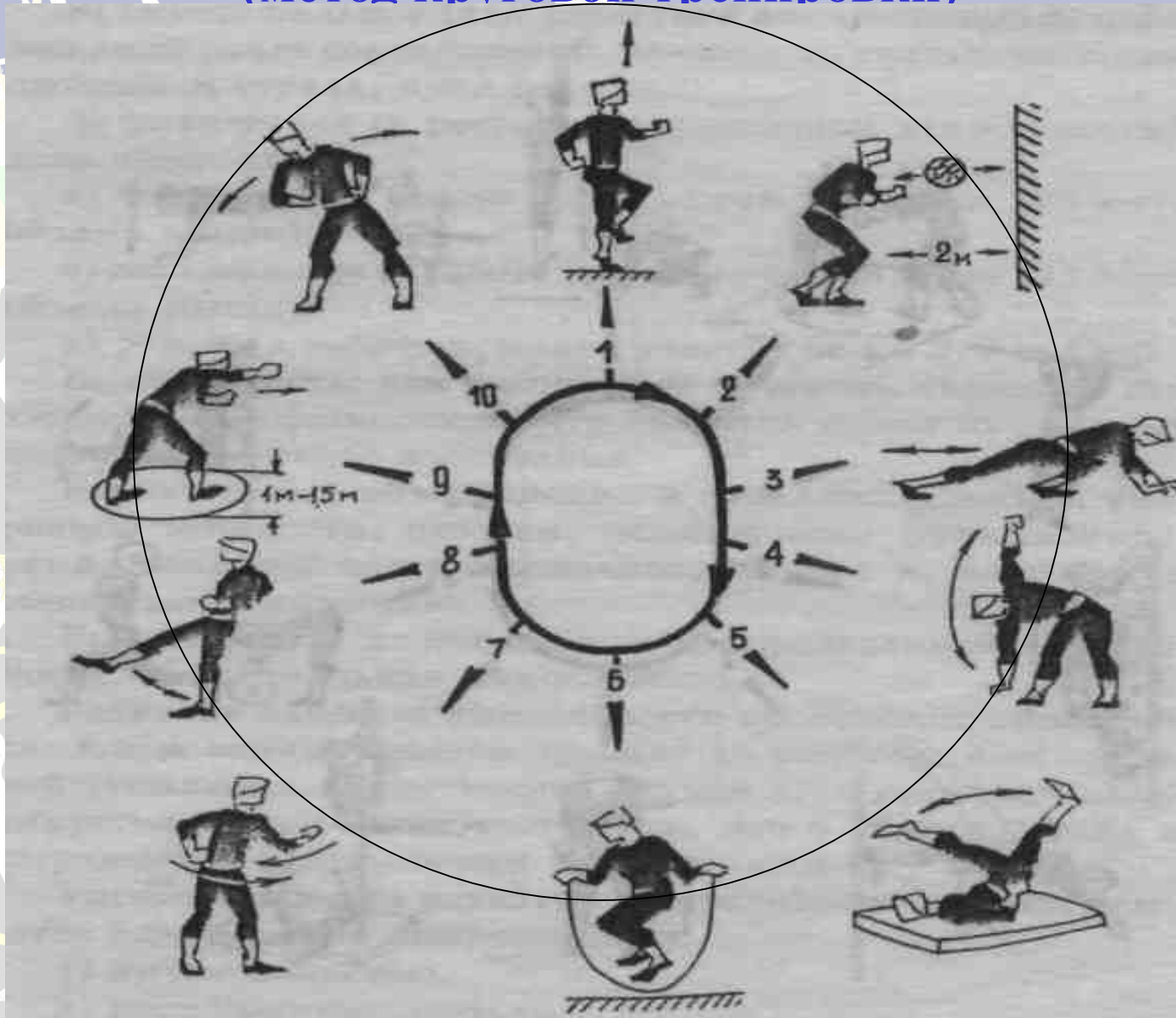
6. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

При воспитании **быстроты** в начальном периоде развивают быстроту двигательной реакции и быстроту отдельных движений. Используются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых движений и кратковременных перемещений, комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых и упражнений для развития скоростной выносливости. Чтобы избежать чрезмерной стабилизации пространственных характеристик движений при стандартно повторных - методах выполнения упражнений, рекомендуется систематически чередовать эти методы с методами переменных упражнений.

Например: при беговых упражнениях на скорость:

- а) скоростные упражнения в затрудненных условиях (3-4 ускорения в гору, по лестнице или по песку)*
- б) повторный бег с заданной скоростью по дорожке (около предельной дорожке)*
- в) кратковременное ускорение в облегченных условиях (бег под гору, по наклонной дорожке)*

Комплекс упражнений для развития быстроты движений (метод круговой тренировки)



6. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

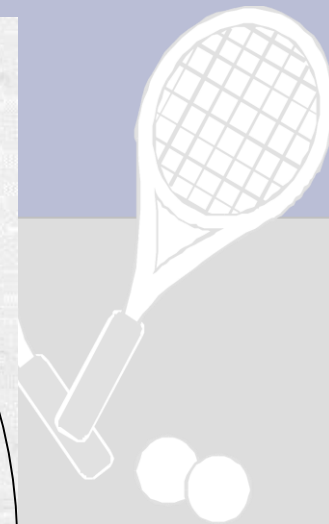
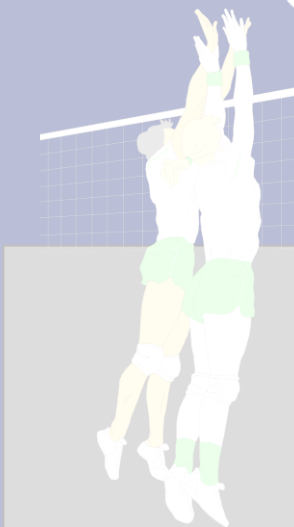
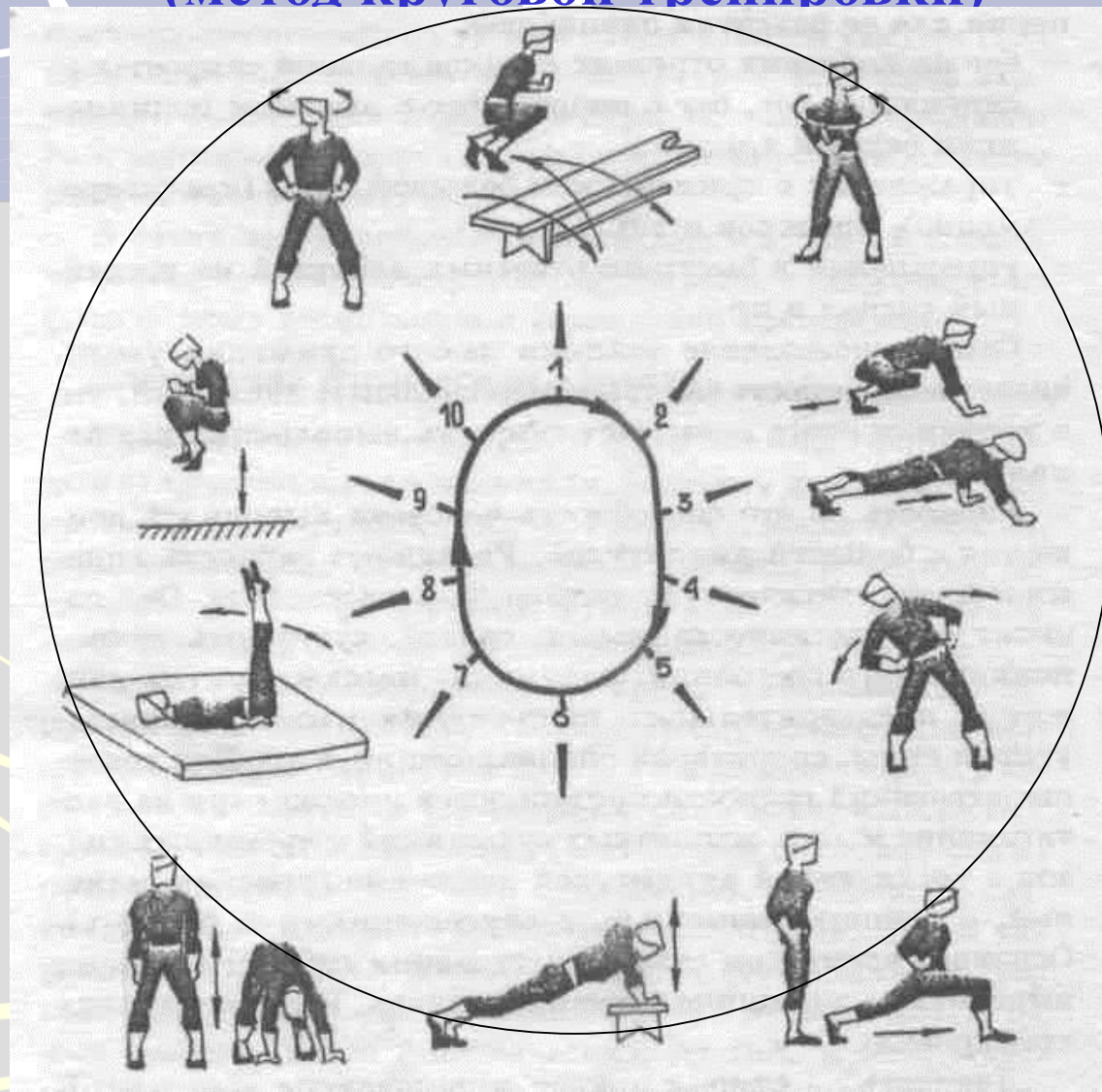
Развитие **выносливости** на различных возрастных этапах происходит неравномерно. При применении нагрузок на выносливость необходим систематический врачебный и педагогический контроль.

Используется комплекс циклических (бег, лыжи, гребля и т.д.), ациклических и смешанных упражнений, занятия проводятся на открытом воздухе. Определяющая черта методики и выносливости - постепенный переход от аэробных нагрузок (общая выносливость) к воспитанию специальной выносливости в упражнениях разного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности. У девушек показатель выносливости после 14 лет ухудшаются и для них предусмотрено уменьшение нагрузки.

Признаки развития утомления

Признаки	Стадия утомления		
	Начальная	Средняя	Недопустимая
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или появление синюшности
Потливость	Отсутствие или небольшая на лбу, на груди	Большая потливость	Потливость резкая, распространяющаяся на всё тело
Дыхание	Учащенное ровное	Учащенное, иногда чередующееся с фиксированным глубоким выдохом	Резкое учащённое дыхание через рот, одышка
Осанка, походка, характер движения	Осанка не изменена, походка бодрая	Осанка неуверенная, мышцы расслаблены походка неуверенная	Осанка плохая, плечи опущены, походка некоординированная. Отставание при ходьбе и беге
Внимание и интерес к занятиям, активность	Устойчивый интерес к занятиям, упражнения выполняются точно	Внимание снижено, наблюдается вялость, неточность выполнения команд, ошибки во время выполнения упражнений	Рассеянное отсутствие интереса к занятиям, апатия, воспринимается лишь громкая команда

Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)

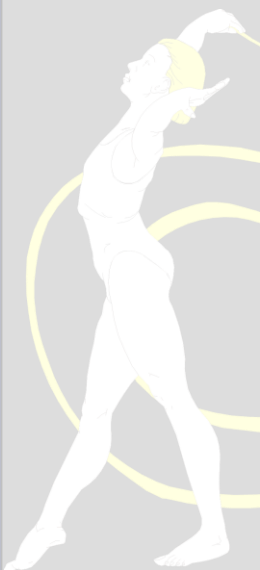
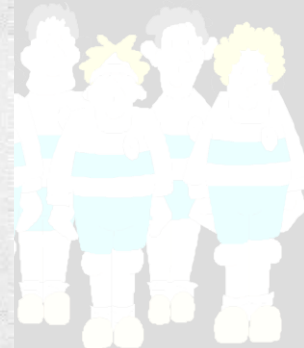
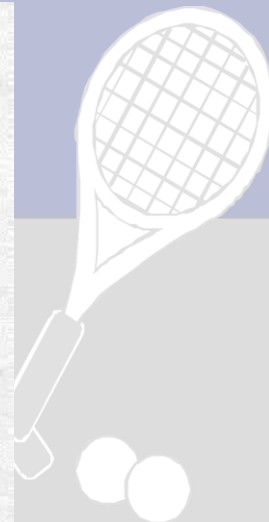
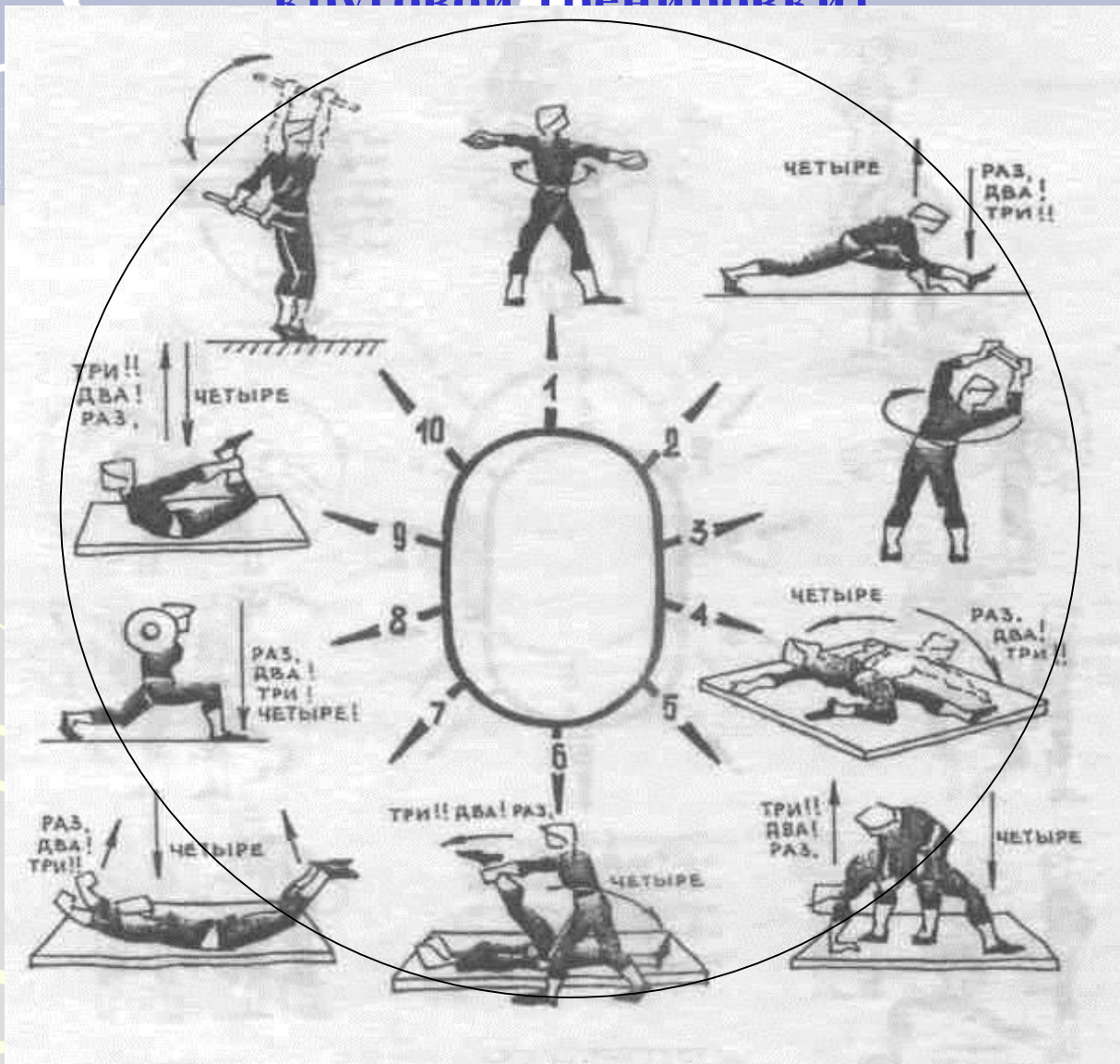


6. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость в отличие от других двигательных качеств начинает регрессировать уже в первые годы жизни. По мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность суставов. При воспитании гибкости важно обеспечить равномерную подвижность во всех суставах.

Основные средства развития гибкости – упражнения в растягивании – многократное повторение с постоянно возрастающей амплитудой движений, гимнастические упражнения локального характера (махи, наклоны, вращения, фиксация и т.д.). Следует сочетать активные и пассивные движения. Гибкость очень индивидуально различна. У девушек гибкость развита лучше, чем у юношей, следовательно, у юношей нужно больше уделять внимание упражнениям на гибкость. Степень развития гибкости у детей не должна приходить в противоречие с формированием рациональной осанки.

Комплекс упражнений для развития гибкости (метод круговой тренировки)



ГЛОССАРИЙ

Абсолютная сила действия - максимальные показатели мышечных напряжений без учета массы тела человека.

Активная гибкость - амплитуда движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц.

Быстрота - совокупность скоростных способностей.

Быстрота двигательной реакции - минимальное время от подачи сигнала до начала выполнения движения.

Взрывная сила - развитие максимальных напряжений в минимально короткое время.

Выносливость - совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности.

ГЛОССАРИЙ

Гетерохронность развития - в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений органов и структур.

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Координационные способности - возможность управления движениями в пространстве и времени.

Ловкость - совокупность координационных способностей.

Пассивная гибкость - амплитуда движений, совершаемая под воздействием внешних сил.

Перенос развития - устанавливает наличие связи между уровнем развития нескольких физических качеств.