

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость»



Сегодня мы поговорим про физические качества человека, а именно о том, что такое сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

Начнем с того, что такое физическое качество.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно).

У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

И так, приступим к пяти физическим качествам:

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Делиться на 2 группы:

а) быстрота одиночного движения (например, бег)

б) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

Делиться на две группы:

а) статическое равновесие (без перемещения)

б) динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

а) абсолютная сила - это величина максимальных усилий

б) относительная сила - это величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела.

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

эластичности и податливости мышц связок

от температуры внешней среды

от суточной периодики (утром, вечером)

от строения суставов

от общего состояния организма

различают:

а) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних

растягивающих сил

разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас

гибкости"

Средства развития гибкости

упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды

маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых

ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на

развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим,

упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению,

выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное

умственной или физической нагрузкой.

Основным средством развития выносливости является упражнения,

достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

метод круговой тренировки

повторно-интервальный

игровой

Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость

(14 - 16 лет), у женского пола в (12 - 13 лет).

Инструктор по физическому воспитанию

Наумова А.М.