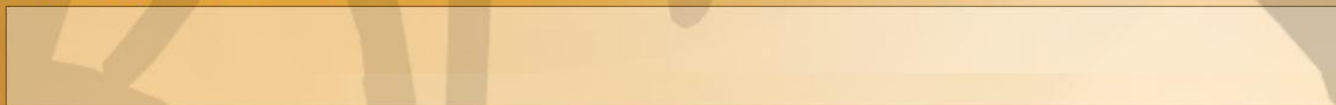
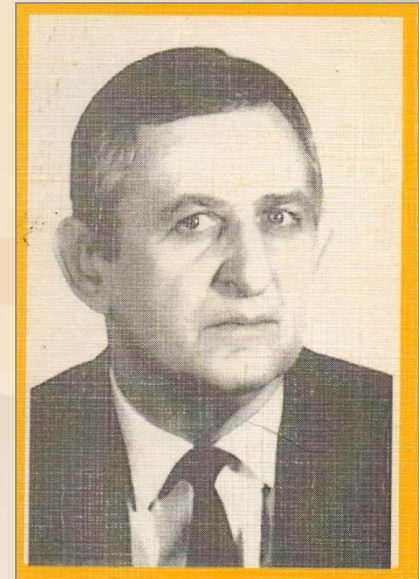


Развитие двигательных качеств на уроках физического воспитания



Романенко Валерий Александрович,

доктор биологических наук,
профессор, автор более ста работ и
трёх монографий, ведущий
специалист Украины по проблемам
физиологии мышечной деятельности



«Любые виды физической подготовки должны иметь конкретную цель базироваться на оптимальной тренировочной программе учитывающей половозрастные конституциональные и профессиональные особенности занимающихся, структуру и уровни их исходной двигательной активности.»

В последние 10-20 лет сформировалась концепция оздоровления нации не за счет увеличения общественных затрат на медицинское обслуживание населения, а путем внедрения широкого круга профилактических мероприятий, среди которых ведущее место занимают различные формы двигательной активности.

Освоение двигательной активности связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять упражнения с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах.



Группы двигательных качеств

Сила

**Скоростно-
силовые
способности**

Выносливость



Быстрота

Гибкость

Ловкость



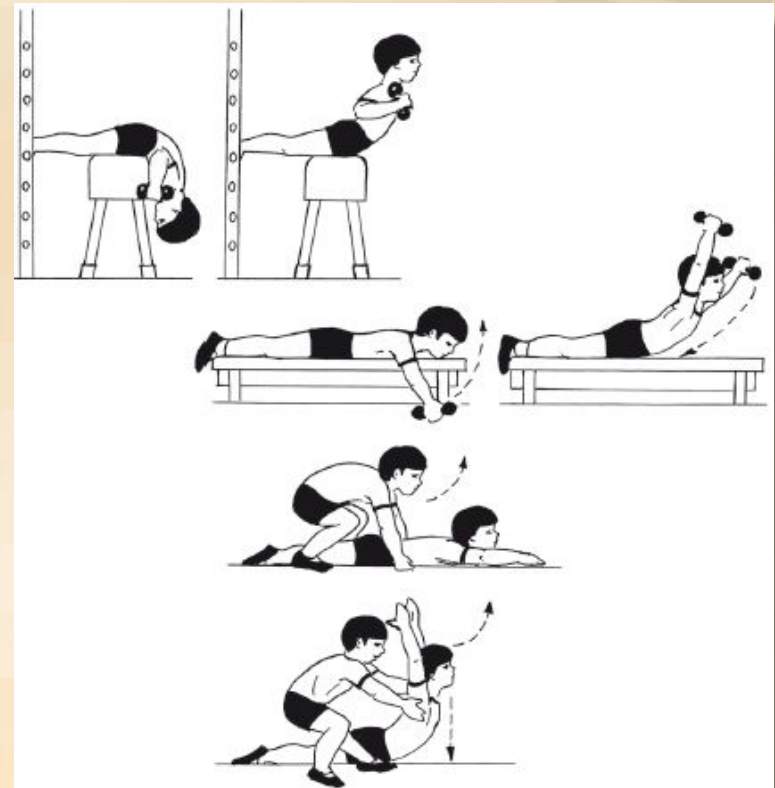
Знание соответствующих закономерностей позволяет найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития двигательных качеств.

Сила

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

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Сила действия измеряется в килограммах.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов — величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних — функционального состояния мышц и психического состояния человека.



Скоростно – силовые способности

Проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. Развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей.)

Методы развития скоростно-силовых способностей:



- Метод повторного выполнения упражнения



- Метод круговой тренировки

Выносливость



Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Воспитание выносливости осуществляется посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсаторного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися нагрузками и структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности).



Ловкость

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. При развитии ловкости в основном используются методы повторного и варьирующего упражнения.



Быстрота

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

быстроту двигательных реакций;

скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;

частоту (темп) движений

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Гибкость

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

Пассивная гибкость

Определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил

Величина пассивной гибкости всегда больше активной

Активная гибкость

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

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами

Воспитание физических качеств

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека на основе определенных закономерностей, в том числе:

- гетерохронности
(разновременности),

• Гетерохронность развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов

- этапности,

• Этапность развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития физических способностей снижается.

- фазности

• Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма

- переноса в развитии
способностей

• Перенос развития устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических качеств или способностей.

Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания. В практике физического воспитания существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации физического воспитания. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе физического воспитания.



Спасибо за внимание!

