

Учебная дисциплина «Физическая культура»

20.03.2020г.

Задание группе 229/230

1. Завести рабочую тетрадь «Физическая культура (дистанционное обучение) ФИ студента, № группы.
2. Законспектировать учебный материал по теме «**Физические качества человека**», **подготовиться к контрольным вопросам.**

Тема урока: «Физические качества человека и их воспитание»

Степень освоения учащимися физических упражнений во многом зависит от уровня развития у них тех физических качеств, которые являются ведущими при освоении двигательных действий. Физическими качествами принято называть функциональные свой-организма, определяющие двигательные возможности человека, различают пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила и методы ее воспитания

Сила человека — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, воспитание силы сопровождается физиологическим изменением мышц, проявляемых в утолщении и росте мышечных волокон. Занимаясь силовыми упражнениями, можно изменить телосложение. Тестирование силовых качеств возможно с помощью динамометров. До определенного возраста оба вида силы увеличиваются в результате физиологических изменений, присущих биологическим возрастам. При специальном воздействии на силовые возможности развивающегося организма (до 18—22 лет) можно увеличить приросты и сопряженных с ней качеств. В более позднем возрасте уровень [роста естественным путем значительно снижается. Быстрый прирост мышечной массы или силовых возможностей в более позднем возрасте стимулируется химическими добавками, способствующими процессам, что небезопасно для здоровья. После двадцатилетнего возраста при целенаправленном воздействии на силовые качества и состав тела (в частности, мышечной системы) требуется больше времени на достижение поставленной цели. Силовые качества формируются посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (отжимание, подтягивание, приседание и др.) и снарядов (штанга, тренажеры, резиновые амортизаторы). Различают следующие виды силовых упражнений:

1) упражнения с внешним сопротивлением:

- с весом предметов;
- противодействием партнера;
- сопротивлением упругих предметов;
- сопротивлением внешней среды;

2) упражнения с отягощением, равным весу своего тела.

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными.

: выбор определяется целями. В практике учебно-тренировочных

занятий основными методами воспитания силы являются:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий;
- метод динамических усилий.

Чтобы разобраться в данном вопросе, следует дать понятие физических качеств человека.

Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением предельных и околопредельных отягощений (90% от личного рекорда в упражнении). В одном подходе выполняется от одного до трех повторений и пять-шесть подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4—8 мин (до восстановления). Этот метод используется для наращивания максимальных результатов в силовых упражнениях конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы».

Метод повторных усилий (или метод до «отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30—70% рекордного, которые выполняются сериями по 4—12

повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3—6 подходов. Отдых между сериями — 2—4 мин (до неполного восстановления). Этот метод способствует воспитанию силовой выносливости.

От числа повторений зависят специфические тренировочные результаты (табл. 6.1).

Тренировочные результаты в зависимости от числа повторений

Число повторений	Что развивают
1-5	Главным образом силу
7-8	Объем мышечной массы, улучшают рельеф мышц, локальную выносливость
15-20	Мышечную выносливость, их рельеф
Более 20	Выносливость

Рекомендуется тренироваться всесторонне, с различными вариантами подходов и повторений.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного веса). Упражнения выполняются сериями по 15—25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие производится 3—6 подходов, отдых между ними от двух до четырех минут. Этот метод способствует развитию скоростно-силовых качеств, необходимых в прыжках, метаниях, других действиях.

Вспомогательным методом развития силы является изометрический (или статический), при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование этого метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4—6 с. За одно занятие упражнение необходимо повторять до пяти раз с отдыхом после каждого напряжения до одной минуты. Данный метод дает возможность воздействовать на любые мышечные группы, стимулируя их рост в сочетании с другими методами.

Силовые упражнения являются наиболее жесткими средствами подготовки, при которых не следует увлекаться большими объемами особенно выполняемыми со средними и максимальными отягощениями относительно массы тела занимающихся. Значение силовых упражнений в том, что они должны обеспечить необходимый уровень разносторонней физической подготовки: развивать группы мышц, ла которых в наибольшей мере необходима для освоения основных шов спорта, включенных в программу по физическому воспитанию.

Как показали последние исследования, повышение силового потенциала мышц обусловлено улучшением механизма внутримышечной и межмышечной регуляции — увеличением числа двигательных единиц, вовлекаемых в напряжение.

Наиболее рациональный путь обеспечения разносторонней физической подготовленности состоит в том, что развитие общей силы занимающихся от низкого до относительно высокого уровня условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе основными средствами подготовки для укрепле-1я опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки дут подвижные игры, игровые упражнения, разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на месте и в движении, с сопротивлением собственной массы и массы партнера), в сочетании с бросковыми упражнениями с массой 1—2 кг для девушек и 4—5 кг для юношей, прыжковыми упражнениями, элементами акробатики и гимнастики.

На втором этапе к средствам подготовки предыдущего этапа добавляются упражнения с гантелями, гириями, «блинами» от штанги, амортизаторами, ациклические упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание). Увеличивается масса снарядов в бросковых упражнениях; в прыжковых упражнениях увеличивается высота преодолеваемых препятствий и расстояние между ними.

На третьем этапе к упражнениям, рекомендованным для предыдущих этапов, добавляются упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах и изометрические. Масса отягощений составляет 40—60% собственного веса в упражнениях, направленных на крупные группы лиц, и 10—25% в упражнениях, направленных на отдельные мышцы.