

«Методы воспитания двигательных качеств».

Двигательные качества	Методы воспитания
Сила	<p>Для развития силы обязательным условием является систематическое использование предельных или около предельных нагрузок.</p> <p>Предполагается, что оптимальный вариант воспитания силы выглядит следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – используемое отягощение должно составлять 70–90% от максимального так, чтобы в одном подходе человек не мог повторить движение с ним более 4–6 раз; – на каждую группу мышц количество подходов в занятии должно составлять 3–4, с интервалами между подходами около двух минут; – в неделю количество занятий «на силу» должно быть не менее 3–4.
Быстрота	<p>Тренировка быстроты способствует улучшению показателей практически всех физиологических систем: в ЦНС растет сила и подвижность нервных процессов, достигает высоких значений состояние кислородо-транспортных систем, в опорно-двигательном аппарате происходят изменения, соответствующие возникающим при тренировке силы, и т.д.</p> <p>При занятиях упражнениями на быстроту (особенно на скоростную выносливость) максимальных значений достигают показатели минутного объема крови, кровотока в мышцах и в миокарде, потребления кислорода организмом.</p>
Выносливость	<p>В тренировке выносливости особое значение имеют циклические упражнения: ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, коньки, гребля и др.</p> <p>Оптимальный вариант их выполнения – аэробный (когда пульс не превышает 120–150 ударов в минуту), самая эффективная продолжительность выполнения – 40–60 минут, а частота повторений – 3–5 раз в неделю.</p> <p>Выносливость тренируется при обязательном наличии утомления как закономерной реакции организма на</p>

	<p>нагрузку. При этом последняя должна характеризоваться определенными длительностью и интенсивностью работы, количеством повторений, интервалами отдыха – различные взаимоотношения этих факторов дают и различные тренировочные результаты.</p>
Ловкость	<p>Ловкость как физическое качество органично связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и степенью развития каждого из этих качеств. При тренировке ловкости следует обратить внимание на следующие обстоятельства:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рациональное расслабление мышц достигается с помощью упражнений, выполняемых без напряжения, свободно, расслабленно; – воспитание чувства равновесия достигается изменением положения тела в пространстве в затрудненных условиях (с использованием отягощений, усложненной опоры, непривычных поз и т.д.); – воспитание чувства пространства и времени достигается упражнениями на точность движений.
Гибкость	<p>Для развития гибкости следует придерживаться следующих подходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения желательно выполнять без больших отягощений; – основной нагрузке должно предшествовать хорошее разогревание двигательного аппарата, обеспечивающее достаточную эластичность и снижение вязкости тканей, окружающих суставы; – необходимо большое количество и частое повторение упражнений; – в занятиях оздоровительной физкультурой упражнения на гибкость используются последними, перед или даже во время заключительной части.