

Тема 4.

Физические качества человека.

Цели занятия: создать представление о физических качествах человека. Определить их особенности.

Физические качества— это параметры физической активности, по которым можно охарактеризовать двигательные способности и особенности человека.

Все виды физических качеств человека — это врождённые качества. Они заложены в каждом из нас, но проявляются индивидуально. Кроме того, каждое из физических качеств может развиваться характерно особенностям двигательной активности человека, особенностям той среды обитания, в которой живёт человек. Каждый из нас, путём волевых усилий с применением различных методик, может самостоятельно развивать в себе различные физические качества.

В теоретической части последнего занятия по теме «Уровни интенсивности тренировки и зоны ЧСС», если помните, я говорил, что слово «фитнес» в переводе с английского, имеет несколько значений, в том числе означает «соответствие». Под этим понятием я имею ввиду не только образ двигательной активности, а также особенности физических упражнений, стиль питания, стиль одежды, поведение в обществе и многое другое. Так что можно смело сказать, что развитие физических качеств — это одна из составляющих частей особенного стиля жизни и формирования личности.

В рамках особенности наших занятий я не буду углубляться в подробности и особенности характеристик физических качеств. Буду говорить только о базовых понятиях, которые должны быть известны каждому человеку, живущему в культурном цивилизованном обществе.

Существует пять основных физических качеств. Это - гибкость, выносливость, сила, ловкость и быстрота.

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Способность противостоять утомлению, выполняя эффективно ту или иную работу.

Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Это физическое качество характеризуется не только подвижностью суставов, а также ещё и эластичностью мышц и связок.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями. Ловкость – это интеллектуальное качество в физической культуре. Например, обычно для освоения такого упражнения, как кувырок вперёд или назад требуется 2-3 занятия, но есть учащиеся, которые могут научиться выполнять это упражнение за более короткие сроки. Соответственно, эти ученики являются более ловкими, по сравнению с остальными.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени.

Последовательность, с которой я поставил физические качества, имеет, с моей точки зрения, определённый смысл.

Я бы назвал «выносливость» и «гибкость» фундаментом всех физических качеств. Без способности качественно, технично и долго выполнять движения не будет грамотного и здорового развития других физических качеств.

Самая большая ошибка всех мальчишек начинающих заниматься в тренажёрном зале — это стремление сразу выполнить упражнение с большим весом. Без понимания правильной техники движения и уверенности в своих возможностях любой самонадеянный поступок в большинстве случаев приводит к травме и в дальнейшем, к отсутствию желания заниматься вообще. Поэтому, в самом начале занятий, как бы ни давили на вас ваши амбиции, попробуйте добиться правильной техники движения с маленьким весом и большим количеством повторений. Развивайте при этом гибкость и ваши мышцы постепенно приспособятся к нагрузкам. На базе развитой выносливости и гибкости можно переходить к скоростным или силовым нагрузкам, развивать ловкость и быстроту.

Как я говорил в начале, многое в своей основе нам даётся с рождением и заложено уже генетически. Но есть вещи, которые каждый из нас, при желании, может в себе развить самостоятельно. Естественно, в каждом из физических качеств есть свои индивидуальные барьеры, пределы индивидуальных возможностей. У каждого они разные, но предел есть у всех и у всего.

Развитие каждого из физических качеств формирует спортсмена не только внутренне, но и внешне. Если взять, например «Королеву Спорта» - лёгкую атлетику, то можно чётко сказать по внешнему виду атлета, какая у него специализация. Кто из спортсменов бегают быстро, кто долго и далеко, кто прыгает, кто толкает ядро или бросает копье.

Никто никогда не видел худощавого и высокого бегуна на 100 метров и мощного, мускулистого марафонца. Все спринтеры - «накачанные» спортсмены с мощной рельефной мускулатурой. Все стайеры худощавые. Так заложено природой и отшлифовано выбранной любимой специализацией. Там, где нужна сила - будут мышцы большого объёма, там, где нужна выносливость - будет сухость тела и небольшое количество жировой ткани, худощавость. Все спортсмены в метательном секторе тоже отличаются внешне. Кроме генетически заложенных параметров, таких как рост и особенности телосложения, видны параметры, которые характерны для той деятельности, которой занимается спортсмен. Как бы вам ни хотелось заниматься в каком то виде, но если не будет генетической расположенности, то больших успехов вы не добьётесь. Для фитнеса генетика не стоит на первом месте. Здесь, конечно, важно ваше желание и любовь к виду спорта. Но если говорить о спортивной специализации, то естественный отбор оставляет более способных спортсменов с мощной мотивацией, подпитанной генетическими особенностями строения тела.

Возвращаясь опять к теме прошлого занятия («Зоны активности»), я хочу сказать, что развитие многих физических качеств сопряжено с активностью дыхательной и сердечно-сосудистой (кардио) систем. Поэтому в процессе тренировок, на первое место я бы поставил выносливость. Затем гибкость и ловкость. А потом уже силу. Поэтому та форма наших занятий, которая у нас есть, будет формироваться именно таким образом. Как вы видите, в начале программы мы разучиваем определённые комплексы упражнений для конкретной группы мышц на фоне понимания своих способностей и особенностей.

Так что, если говорить о нагрузках, то в нашем с вами случае мы будем учиться самостоятельно создавать себе индивидуальные программы. Показатели теста «6 МП» будут основными в оценке результатов этих занятий. Показатели зон активности будут ориентиром для выполнения поставленных перед занятиями задач. Минимальная задача — это поддержание физической формы на начальном уровне. Основная задача, то, к чему надо стремиться — это улучшение показателей уровня своего физического развития. То же относится к нормативам, которые вы выполняете.

Ещё хотел отметить, что первые три категории показателей «6 МП» относятся к спортсменам (от 300 до 450). Показатели ниже 450 характерны для обычных людей. Поэтому не нужно «комплексовать» по поводу своего показателя 550, например. Во-первых, про свои результаты знаете только вы. Во-вторых - есть повод, над чем работать.

Те, у кого уровень подготовки «зашкаливает» за 500, пожалуйста, постарайтесь во время практических занятий все рекомендуемые нагрузки делить на 2 и ориентироваться на своё самочувствие, пульс и дыхание. То есть, если я пишу или говорю сделать 5 подходов по 20 повторений, то для вас это значит, что ваша нагрузка 2 подхода по 10 повторений и (может быть, если вы нормально себя чувствуете) 3-й подход в 5 повторений. Дальше рассчитывайте для себя всё, что будет в заданиях, по этой формуле. Занятия при этом должны проходить постоянно и регулярно. Выберите для себя минимум 3-4 дня в неделю, когда вы сможете в течении 45-50 мин позаниматься либо рассчитывайте свою активность так, чтобы в течении одной недели у вас получалось минимум 3 часа занятий физической культурой. Возьмите себе за правило: после 1,5-2-х часов статического положения (работа за компьютером, поездки в автомобиле) обязательно 15-20 мин. подвигайтесь. Пользуйтесь теми программами разминки, которые вы уже освоили, придумайте что-то своё, поройтесь в интернете и т.д.

Очень важно осознавать, что все методики хороши, если занятия по этим методикам приносят вам удовольствие. В первую очередь ориентируйтесь на своё самочувствие, не переоценивайте свои возможности. Ваше здоровье ответит вам на это благодарностью.