Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/108393>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физкультура

-

соответствующих двигательных заданий. Таким образом можно описать мышечную силу, быстроту и выносливость. Например, прыгнуть вверх с места на максимальную высоту (то есть оттолкнуться с максимальной скоростью), подтянуться на перекладине возможно большее число раз, пробежать 100 м за наименьшее время наибольшей средней скоростью).

3. Виды физических качеств:

- Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт напряжения мышц. Сила плотно связана с выносливостью и быстротой. Зачастую, когда упоминают о мышечной силе человека, подразумевается максимальная произвольная сила. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить целевые мышцы. Максимальная произвольная сила находится в зависимости от двух групп факторов, которые влияют на ее величину: мышечных и координационных.

- Быстрота - способность осуществлять двигательные действия в минимальный для определенных условий временной отрезок. Быстроту совершенствуют при помощи решения многообразных двигательных задач, успех разрешения которых можно определить минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного повышения быстроты простой двигательной реакции с высокой эффективностью можно использовать разнообразные методы:

- a) метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- b) игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

- Выносливость можно описать тремя определениями:

- a) способность организма преодолевать утомление при условии сохранения необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты;

- b) способность человека противодействовать наступающему утомлению во время выполнения двигательной деятельности;

- c) способность человека выполнять работу длительное время без понижения уровня работоспособности.

- Координация (ловкость) - способность быстро овладевать новыми движениями и изменять структуру двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно сменившейся обстановки. Критериями являются координация и точность движений.

Ловкость - важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому обладает первостепенным значением в видах спорта, в которых предъявлены высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в таких видах спорта, в которых требуется способность к приспособлению к быстро меняющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость необходима и при реактивных движениях, когда спортсмену нужно рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении и т.п.).

Координационные способности можно связать с возможностями контроля движениями в пространстве и времени. Они включают в себя:

- a) пространственную ориентировку;

- b) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

- c) статическое и динамическое равновесие.

- Гибкость - умение расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам или же физическое качество, которое характеризует уровень подвижности в основных суставах.

Можно разделить это качество на пассивную и активную гибкость. Пассивную гибкость можно определить по амплитуде движений, которые совершаются под воздействием внешних сил. Активная гибкость может быть выражена амплитудой движений, которые совершаются за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих суставы. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость снижается, а пассивная усиливается. Уровень развития гибкости можно оценить по

амплитуде движений.

4. Проявления ФК в избранном виде спорта (художественная гимнастика)

Техническая подготовка в художественной гимнастике связана с необходимостью освоения большого количества двигательных действий за относительно короткий срок. Эти двигательные действия являются сложными координационными сочетаниями движений отдельными элементами тела с манипуляцией различными предметами, которые исполняются на фоне музыкального сопровождения, и помимо этого, требуют определенных физических кондиций и, в частности, высокого уровня развития отдельных

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/108393>