**Физические качества и методика их развития.**

Определения:

1)Выносливость – это способность человека совершенствовать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени . Способность организма противостоять утомлению. Выносливость зависит от высокого уровня спортивно-технического подготовки. Способность нервных клеток длительного поддерживания определенный уровень возбуждения.

3) Высокая работоспособность органов кровообращения и дыхания.

4) Экономичность обменных процессов.

5)Наличие больших энергетических ресурсов в организме.

6)Способностью бороться с субъективными ощущениями и утомлениями с помощью волевых усилий.

Физическое качество «Сила» - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сопротивлений. Сила зависит от поперечных мышц, от степени возбуждения первичных процессов, от скорости химических изменений в мышцах, от волевых усилий, от состояния опорно-двигательного аппарата. Различают абсолютную силу – это сила развиваемая в каком-либо движении определенной мышечной группы. Относительная сила = абсолютной силе приходящиеся на 1 кг веса.

Гибкость – это способность человека выполнять движения большой амплитуды, различают активную и пассивную гибкость.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальных для данных условий отрезок времени. Быстрота зависит: от подвижности нервных процессов, волевых усилий, скорость химических реакций в мышцах, силы и эластичности мышц, совершенство спортивной технике. Быстрота проявляется в 3-х основных формах:

1)быстроте ответного движения на какое-либо раздражение.

2)скорости одиночного движения

3)чистоте движения в 1-цу времени

Ловкость – это способность человека осваивать движения и успешно действовать в переменных условиях.

**Методы развития**

1)Равномерный метод – непрерывное действие с равномерной скоростью и умеренной интенсивности.

2)Переменный метод характеризуется непрерывным выполнением упражнения с меняющейся скоростью.

3)Повторный метод – характеризуется повторением одних и тех же упражнений с достаточным интервалом.

4)Интервальный метод – характеризуется многоразовым преодолением отрезков дистанции через определенные интервалы отдыха заранее планируется число отрезков, интенсивность и длина дистанции.

5)Комбинированный метод – комбинации всех предшествующих методов.

6)Соревновательный метод.