

Івашко О.О.

здобувач вищої освіти ступеня бакалавр ННІ
№3 НАВС

науковий керівник: **Бикова Г.В.**

т.в.о. завідувача кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки ННІ №3
НАВС, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [1, с. 24]. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати "переносом". Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої) [3, с. 18]. Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, в свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю [2, с. 47].

Нарешті позитивний перенос спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість з тренуваної ноги майже на 45%

переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку.

При розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими.

Вправи і обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки [5, с. 217].

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді) [6, с. 48].

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає у тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у самоопорі. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна — у поступливому режимах. Ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять [7, с. 122].

В основі цілеспрямованої методики розвитку фізичних якостей лежить правильний вибір методів та засобів, їх вікова відповідність.

Розвиток фізичних якостей людини, носить гетерохронний характер. Сенситивні періоди спостерігаються в різні вікові періоди для кожної фізичної якості [4, с. 185]. Це досить важливий момент, який потрібно враховувати в практиці фізичного виховання.

Значний вплив на динаміку та рівень розвитку фізичних якостей має руховий режим і спеціально спрямована робота з виховання фізичних якостей. Для оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовують різноманітні контрольні вправи та тестовий контроль.

Список використаних джерел:

- 1.Боберський І. Рухливі забави та ігри. — Львів: НТШ, 2015. — 64 с.
- 2.Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Метод. рекомендации. — К.; УГУФВС, 2000. — С. 31.
- 3.Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости; Автореф. дис. ... докг. пед. наук. — К., 2000. — 45 с.
- 4.Верхошанский Ю-В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: "ФиС", 2004. — 215 с.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: "ФиС", 2006. — 200 с.
- 6.Вояцкий Э. Развивая силу // Физическая культура в піколе,2000. — №2. — С.46-48.
- 7.Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. — К.: Освіта, 2016. — 175 с.