

УДК 796.37.037

Войтюк І. – ст. гр. ЕС-51

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Науковий керівник ст. викладач Бахтін Ю.О.

Як відомо, кожна людина володіє певними руховими можливостями (наприклад, може пробігти 100 метрів за певний час, підняти якусь вагу, стрибнути на певну відстань та ін.), які реалізуються у визначених діях і відрізняються в якісному і кількісному аспектах. Так, наприклад, біг на 100, чи 10 000 метрів вимагають від організму різних вимог і прояву рухових якостей. У першому випадку в основному потрібна швидкість, у другому - витривалість. Отже фізичні якості – це функціональні властивості організму, які визначають ступінь його рухової активності.

Термін “фізичні якості” і “рухові якості”, які дуже часто зустрічаються в спеціальній літературі, правомірні. Однак, в науковій літературі термін “рухові якості” використовують тоді, коли потрібно виділити біомеханічну властивість руху, термін “фізичні якості” – коли вони проявляються в однакових параметрах руху, мають один і той самий спосіб виміру (наприклад, максимальна сила, максимальна швидкість, максимальна гнучкість та ін.), і пов’язані з керуванням і регулюванням їх через фізіологічні процеси нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Розрізняють розвиток і виховання фізичних (рухових) якостей. Під розвитком фізичних (рухових) якостей слід розуміти природні їх зміни (сила, швидкість, витривалість та ін.), які відбуваються в процесі життя людини. Наприклад, розвиток максимальної швидкості у людини поступово досягається до 20-22 років, сили – до 25 - 30 років і т.д. Виховання фізичних якостей – це активний керований педагогічний процес, який спрямований на їх розвиток в потрібному для нас напрямку. Так, для зростання природної сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості підбираються спеціальні тренувальні вправи, визначається їх дозування і інше.

Розвиток фізичних якостей в процесі життя людини нерівномірний. Одні якості, такі як швидкість, спритність, гнучкість розвиваються швидше і досягають природньо максимального рівня значно раніше, ніж сила та витривалість. Вираженість розвитку фізичних якостей залежить від ряду факторів, головними з яких є спадково-генетичні (передаються по спадковості), соціальні (розвиток суспільства, його економічна і політична сторони; розвиток науки, культури; стан фізичного виховання), екологічні (стан навколишнього середовища), тощо. Чимале значення для розвитку фізичних якостей має процес утворення умовнорефлекторних зв’язків в центральній нервовій системі, а також біохімічні, морфологічні і гістологічні перетворення в організмі.